



ajíes

PERUANOS

Sazón para el mundo

Obra colectiva de una plataforma de instituciones integrada por la 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. La obra contó con un subsidio del Ministerio de Agricultura y el apoyo de Promperú.



Instituto Nacional de Innovación Agraria



FACULTAD DE CIENCIAS DE LA COMUNICACIÓN TURISMO Y PSICOLOGÍA

Cualquier comida peruana, sea esta costeña, serrana o selvática, del norte, centro o sur, lleva la impronta del ají. Ningún plato puede esquivar su sabrosa presencia, y aunque esta ha pasado desapercibida a lo largo de los años que lleva preparándose la cocina peruana, se trata de su protagonista. Sin ají, no existiría comida peruana.

Estamos, pues, frente al producto bandera de nuestra cocina, un emblema nacional que se come molido o a dentadas desde las raíces de nuestra historia. Su cuna se ubica en el Alto Perú, pero rápidamente fue asimilado como ingrediente principal en las dietas de los sacerdotes de Caral, de los guerreros mochicas, de los orfebres chimús y de los sorprendentes incas.

No obstante esta histórica vigencia, el ají es un producto poco investigado y estudiado, y no ha merecido un tratamiento adecuado, uno que esté a la talla de su trascendencia y aporte. A la fecha, carecemos de un catálogo que reúna sus múltiples variedades y subvariedades, de un inventario sobre el uso que tiene dentro de las sabrosas y añejas cocinas regionales.

Este libro intenta llenar ese vacío. Se trata de un primer paso que trata de mostrar, en una pincelada que ha incluido las voces de los agricultores, las cocineras tradicionales, los científicos, los productores y los cocineros actuales, la magnitud del papel que juega el ají en nuestra cocina. Y es que el grupo editor que hoy pone en sus manos este texto piensa publicar pronto el “gran libro del ají”.

No podemos dejar de mencionar que la maravilla que es nuestra cocina y el *boom* gastronómico peruano no podrían ser una realidad sin el aporte del agricultor. Él ha sido el caporal y defensor de este insumo milenario. Ha sido el hombre del campo quien ha conservado las variedades prehispánicas del ají para que hoy, en pleno siglo XXI, este sea parte de nuestro patrimonio y motivo de orgullo nacional. Por ello este libro es, sobre todo, un humilde pero muy sentido homenaje a todos los hombres del campo peruano, sin cuyo trabajo nosotros, los cocineros, simplemente dejaríamos de existir.

Gastón Acurio
Presidente de la Sociedad Peruana
de Gastronomía, APEGA

CONTENIDO

Presentación	3	Ají somos	50	De picanterías y batanes, por Mariano Valderrama	91
Una historia picante	12	5 razones por las que amamos el ají	52		
Ají milenario	14	El ají en el arte antiguo	54	Recetas	
El ají en el tiempo	16	La retórica del ají	56	Ají de cocona	92
El ají de los incas	18	La gráfica del ají	58	Leche de tigre de dos ajíes	92
Costumbres paganas y divinas	20	Ají = cultura	60	Uchucuta para timpu	92
Pimiento de las Indias	22	Pungente y pujante	62	Llatán de rocoto	94
El ají según los cronistas	24	Haciendo el mercado	64	Zarza de cebollas norteña	94
Pervivencia del ají, por Humberto Rodríguez Pastor	25	Ají, allá y aquí	66	Salsa Kapallaq	94
Santuarios del ají	26	Cadena productiva	68	Salsa de ají amarillo y huacatay	96
Nuevas combinaciones	28	Valor agregado	70	Japchi	96
El porqué del picor	30	Un producto para el mundo	72	Crema de rocoto	96
De naturaleza picante	32	Ajies peruanos: un producto con pasado y futuro, por José Luis Chicoma	73	Ocopa arequipeña	98
Anatomía del ají	34	El rey de la cocina	74	Rocoto relleno	100
Con ustedes, nuestros ajíes	36	Sabor mestizo	76	Ají de gallina	102
Más y más ajíes peruanos	38	La costa norte	78	Puca picante	104
Las regiones del ají	40	La costa central	80	Anticucho de corazón	106
¿Por qué pica el ají?	42	La sierra	82	Papa a la huancaína	108
Cazadores de mitos	44	La selva	84	Cebiche norteño	110
Un vistazo al futuro	46	Tradición de molienda	86	Picante de cuy	112
Retos para rato	48	Los cocineros opinan	88	Ají de pato a la moda de Chepén	114
Gastronomía, biodiversidad y cultura, por Roberto Ugás	49	El futuro del ají	90	Los ajíes de la A a la Z	116
				Bibliografía	118







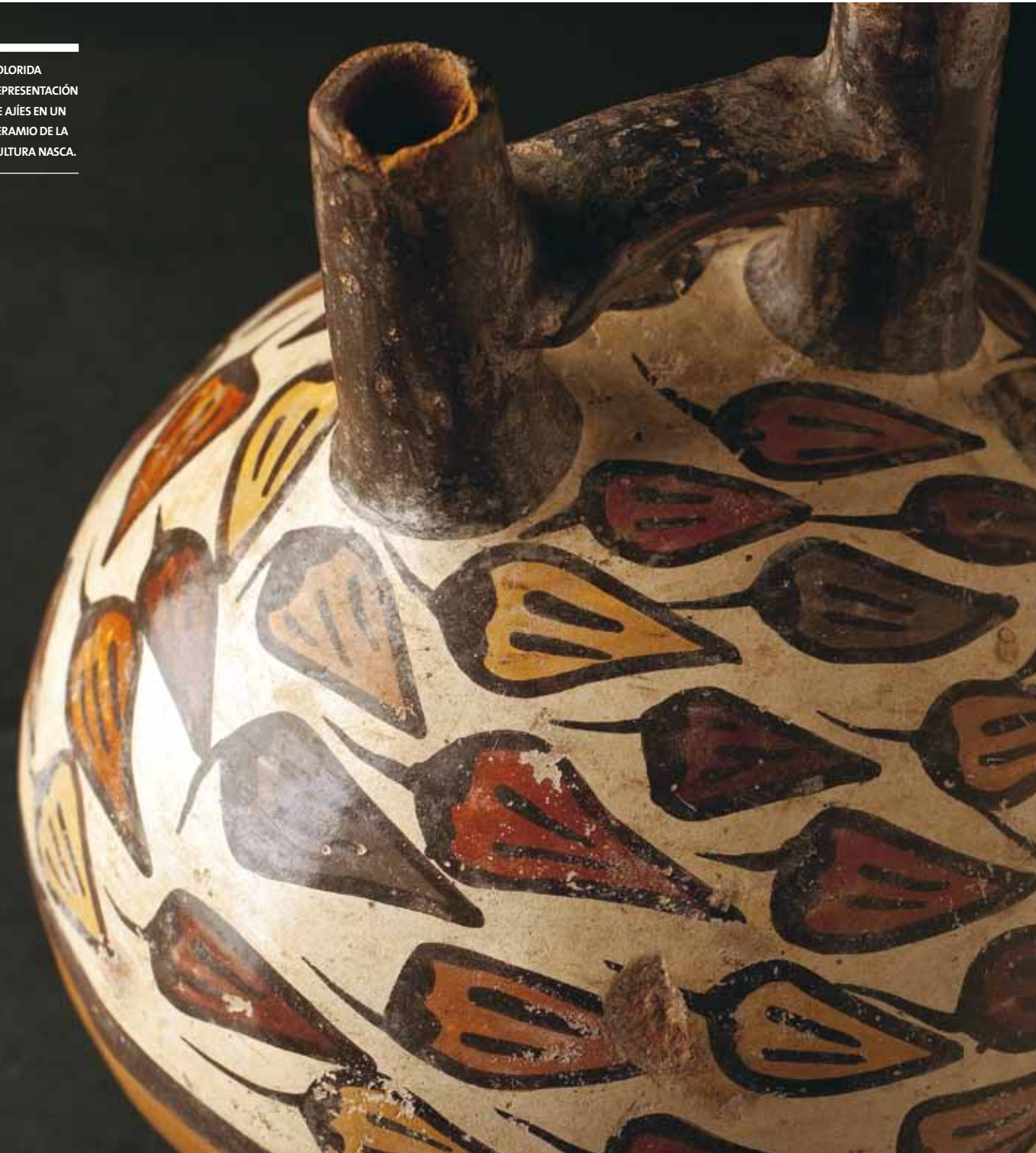
100

MAURI FRUIT

tierra.milenario.culturas.artes.religión
arqueológicos.estudios.ayahuasca.historia
una.civilización.dioses.mitológico
ceramios.textiles.rantii.símbolos.rituales
adivinatorios.colonial.historia.coca
huaca.mantos.funerarios.llama.hax
arte.deidades.artista.criaturas.entierros
ayahuasca.momia.imperio.esclavo.inca.ma
ito.uchu.picante.idolo.moneda.ayur
santuarios.enemigos.conquistadores
llama.ceramios.civilización.estudio

historia

picante



AJÍ MILENARIO

El ají mantiene un ardiente romance con los peruanos desde hace mucho. Diversas culturas preíncas lo utilizaron no solo en sus alimentos, sino también como emblema ícono de su arte y religión.

Aunque se lo conoce con diversos nombres –ají, uchu, chile, pimienta–, lo cierto es que el género *Capsicum* (grupo de plantas al que pertenece este fruto y sus variedades) se originó en el Alto Perú, zona que incluye la cuenca del lago Titicaca y lo que hoy es Bolivia. En ello coinciden diversos paleobotánicos, científicos que estudian las plantas que vivieron en el pasado.

Desde esta zona, y gracias a las corrientes de los ríos y a las aves migratorias, el ají empezó su recorrido, que lo llevaría a poblar y conquistar el resto de América del Sur y Central, y después el mundo entero.

Picante antiguo

En el Perú, los restos arqueológicos más antiguos que comprueban su presencia se hallaron en la cueva Guitarrero, en la provincia de Yungay

(Áncash). Estos se remontan a unos 8.000 años antes de nuestra era. Pero no son los únicos.

La dieta del litoral

Hay más pruebas arqueológicas que demuestran su uso en el antiguo Perú. Por ejemplo, las tumbas estudiadas en el complejo arqueológico Huaca Prieta (2500 a. C.), en el valle de Chicama (La Libertad). Allí, luego de sesudas investigaciones y análisis de restos del aparato digestivo de un agricultor, se encontró que un componente muy importante de su dieta era el ají, además de caracoles marinos, uñas de cangrejo y conchas de erizo. También están los hallazgos de chacras hundidas en Guañape, litoral del valle de Virú, pertenecientes a la cultura salinar (400 a. C.-100 a. C.). En estos campos se encontraron cultivos de ají mochero, entre otros alimentos como zapallos, frijoles y maíz.



EN EL OBELISCO TELLO, DE LA CULTURA CHAVÍN, SE ENCUENTRA LA MÁS ANTIGUA EXPRESIÓN GRÁFICA Y ESCULTÓRICA DE FRUTOS DE AJÍ, DE MÁS DE 2.000 AÑOS.

CUESTIÓN DE HÁBITO

Según Carlos G. Elera, director del Museo Nacional de Sicán, el consumo de ajíes en el antiguo Perú era una costumbre tradicional de los pueblos del litoral. “En los hábitos alimenticios de los descendientes de los muchik del litoral de Lambayeque, Jequetepeque, Chicama, Moche y Virú, es común notar la ingestión de crustáceos tiernos junto con ají y sal, como cangrejos y muymuy con caparazón y todo”.

EL AJÍ EN EL TIEMPO

Desde las primeras evidencias de su uso en la cueva Guitarrero hasta su presencia en los rituales funerarios de la cultura ichma, este fruto tiene una larga y picante historia.

El ají no solo ha sido el señor de los condimentos desde tiempos remotos, sino que también trascendió a una dimensión mágico-religiosa. En el sitio arqueológico de La Galgada (2500 a. C.), en Áncash, se ha descubierto que se utilizaba en ceremonias religiosas y se quemaba en hogueras como ofrenda a los dioses.

Mitológico y simbólico
Seres mitológicos como serpientes dentadas que llevan ajíes en sus bocas y divinidades que los sostienen

entre sus manos también han sido retratados en ceramios y textiles de las culturas nasca (200 a. C.-500) y paracas (500 a. C.-200 a. C.). Se afirma que el ají es uno de los frutos más dibujados en la cerámica nasquense. También aparece representado en una compleja pieza escultórica recargada de símbolos sagrados como el obelisco Tello, de la cultura chavín.

Como veremos, esa huella mística seguirá acompañando cual sello indeleble a este alimento en el transcurso de la historia peruana.

18000 a. C.

Se origina el género *Capsicum*, probablemente en el sur del Perú o Bolivia.

10000 a. C.

Los primeros humanos llegan a los Andes centrales. Se cree que consumían ají silvestre.

8600 a. C.-8000 a. C.

Se consumen parientes del ají en Guitarrero (Áncash) y Pachamachay (Junín).

8000 a. C.

Se domestica el ají. Es una de las primeras plantas domesticadas en América del Sur.

3000 a. C.

Es utilizado como condimento en Caral, la civilización más antigua de América. Conocieron varios tipos de ají, entre ellos limo, rocoto y panca.

2500 a. C.

Se consume en Huaca Prieta (La Libertad). En La Galgada (Áncash) se utiliza para hacer ofrendas a los dioses.

500 a. C.-200 a. C.

Horizonte temprano
Es motivo recurrente en los mantos funerarios paracas, y es tallado en el obelisco Tello, de la cultura chavín.

200 a. C.-500

Intermedio temprano
Se consume ají en las culturas mochica y nasca. La cultura salinar (La Libertad) cultiva el ají mocho.

200 a. C.-500

Intermedio tardío
En un entierro de la cultura ichma (valle del Rimac, Lima) se le coloca a la momia una cobertura de algodón rellena con miles de semillas de ají.



1. DETALLE DE AJÍES EN EL OBELISCO TELLO.
ÁNCASH Y ANDES CENTRALES
CULTURA CHAVÍN
500 A. C.-200 A. C.



4. PLATO NASCA CON REPRESENTACIÓN PICTÓRICA DE AJÍES.
ICA. CULTURA NASCA
200 A. C.-500



3. PERSONAJE CON TOCADO PARADO SOBRE DOS AJÍES.
LAMBAYEQUE. CULTURA LAMBAYEQUE O SICÁN
550-1000

2. PRENDA MASCULINA CON MOTIVOS DE UN FELINO ASOCIADO A LA FERTILIDAD, DE CUYA CABEZA SE PROYECTAN RAMAS DE LA PLANTA DE AJÍ CON FLORES Y FRUTOS.
ICA. CULTURA PARACAS
500 A. C.-200 A. C.



5. PERSONAJE ANTROPOMORFO QUE SOSTIENE PLANTAS DE AJÍ Y FREJOL.
LA LIBERTAD. CULTURA MOCHICA
200 A. C.-500



6. BOTELLA CON REPRESENTACIÓN DE AJÍES EN ALTO RELIEVE.
LA LIBERTAD
CULTURA CHIMÚ
1100-1400

EL AJÍ DE LOS INCAS

Historia de un insumo que estuvo presente desde la génesis del imperio y fue celebrado en sus relatos. Esclavos, incas y guerreros, todos sucumbieron a sus encantos.

¿Quién no conoce el mito de los hermanos Ayar? Cuatro hombres sobrenaturales cuya historia explica de manera simbólica el surgimiento del imperio inca. Pero lo que pocos saben es que el ají también está presente en este relato.

Según el mito, Ayar Manco, Ayar Cachi, Ayar Uchu y Ayar Auca, acompañados de sus cuatro hermanas, salieron de una cueva llamada Pacaritambo y emprendieron un peregrinaje de varios años con el fin de encontrar tierra fértil en la cual establecerse. Al final, solo Ayar Manco y las cuatro hermanas lograron llegar hasta el Cusco, donde fundaron el imperio inca.

Mito picante

¿Y dónde está el ají?, dirá usted. En el nombre de uno de los hermanos, porque *uchu* significa ‘ají’ en quechua. Ayar

Uchu, por tanto, representaba a este producto. Pero eso no es todo: el nombre de Ayar Cachi significa ‘sal’ en quechua. Y no es coincidencia que ambos productos hayan sido representados como “hermanos”. La sal y el ají, el mundo mineral y el mundo vegetal, fueron en el Tahuantinsuyo elementos que se complementaban.

Más aún, entre los incas existía una costumbre llamada *llakhuay*, que consistía en comer ají con sal y luego beber un sorbo de chicha de jora. Un ejemplo más del sitial de esta planta en el poderoso imperio.

ADORACIÓN A LA HUACA TAMPUTOCO. AL FONDO, VENTANAS DE DONDE SALIERON LOS HERMANOS AYAR, SEGÚN GUAMAN POMA.



EN LA HISTORIA DE LA FUNDACIÓN DEL IMPERIO, AYAR UCHU TERMINA CONVERTIDO EN PIEDRA, EN UNA HUACA O CENTRO DE ADORACIÓN. ASÍ, EL AJÍ SE CONVIERTE EN ÍDOLO Y PERPETÚA SU CARÁCTER DIVINO.



AJÍES SOBRE LA CABEZA DE UN FELINO ADORNAN UN QUERO TRADICIONAL INCA.

COSTUMBRES PAGANAS Y DIVINAS

Usado como condimento, moneda, mercancía, implemento de mitos y rituales mágico-religiosos, el ají fue uno de los productos más consumidos en el Tahuantinsuyo.

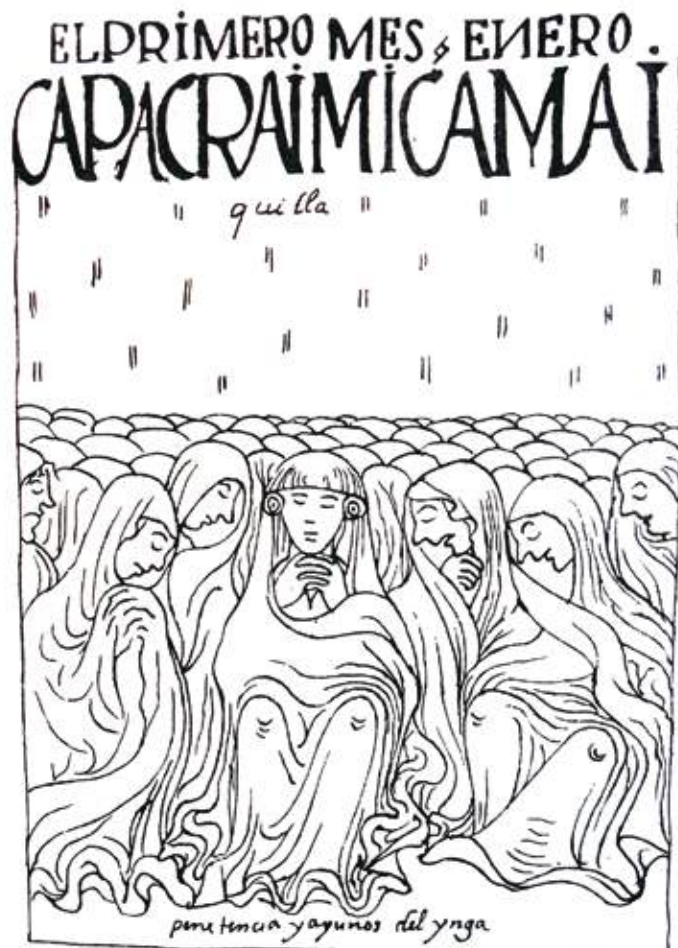
Ayunos sin picante

Antes de acudir a santuarios o ceremonias religiosas, los incas dejaban de comer ají durante unos días. Se trataba de un ayuno ritual llamado *sasi*, en el que tampoco se podía comer sal ni tener relaciones sexuales. Así de estrictas eran sus costumbres.

Como sugieren algunos expertos, de este modo recordaban, en un contexto mágico-religioso, los orígenes del imperio inca, tan estrechamente ligados al ají y a la sal, como ya vimos.

DE TODA CONDICIÓN

En el Tahuantinsuyo, todas las clases sociales consumían ají, tanto verde como maduro. No hacerlo era un signo de desprestigio.



En la cocina

Era el condimento por excelencia en el mundo andino, el complemento obligatorio de los potajes. Incluso sus hojas fueron aprovechadas para sazonar locros y preparar ensaladas. En la época inca, dominaban la cocina los guisos, hoy conocidos con el nombre de ajiacos, como el *hollque*, elaborado con carne desmenuzada y embadurnada de ají. Los incas utilizaron, entre otras especies, el arnaucho y el rocoto, además de las variedades denominadas ají montaña, ají coralillo, ají chinchucho, y otras que crecían en las montañas de Madre de Dios y recibían los nombres de *miotiucho*, *pluana ucho* y *gatlo ucho*.

UN AYUNO CEREMONIAL. MUJERES Y HOMBRES DEBÍAN ABSTENERSE DE TENER RELACIONES SEXUALES Y DE COMER AJÍ Y SAL.

LAS FOGATAS ALIMENTADAS CON FRUTOS DE AJÍ PROVOCABAN UN HUMO ASFIXIANTE, UTILIZADO COMO MÉTODO DE TORTURA POR LOS INCAS.



Castigos picantes

Los incas fueron severos ejecutores de castigos lentos y sentencias de muerte. Y para ello utilizaron el ají. A enemigos y hombres de mal comportamiento, como adúlteros y violadores, los ataban y colgaban boca abajo sobre una hoguera que alimentaban con ajíes secos. El humo cáustico, denso y picante los cegaba, dificultaba su respiración y en ocasiones producía su asfixia. En la guerra, usaban estas hogueras como bombas lacrimógenas, para detener el avance del enemigo. Asimismo, en las selvas de Madre de Dios y Ucayali se utilizaba el ají en la preparación de ponzoñas para la punta de las flechas.

AJÍ MORTAL

A la sentencia de muerte con el asfixiante humo de ají seco se la llamaba *cosnin capa huan*, que quiere decir 'toser, estornudar y ahogarse con el humo'.

Para el intercambio

Durante la época inca no había monedas de oro, pero sí mercancías de carácter utilitario, muy cotizadas, que tenían un valor determinado y se empleaban para el intercambio. Gracias a ellas, se podía adquirir todo lo que hiciera falta e incluso pagar algunos trabajos, como el de los chamanes, cargadores y guerreros. Era una forma de comercio más elaborada que el simple trueque de productos. El ají, junto con las hojas de coca, fue uno de los objetos preferidos como moneda-mercancía.

UN ATADO DE AJÍES EN UN QUERO INCA DEL SIGLO XVI.



PAGUE CON SENCILLO

Se cree que los incas utilizaban como unidad de medida manojos compuestos por seis ajíes secos, a los que llamaban *rantii*. En muchos lugares del Perú, hasta mediados del siglo XX se seguían empleando estos manojos para dar vuelto o como moneda menuda.



MERIENDA DEL SIGLO XVII ENTRE ESPAÑOLES E INDIOS. EL INTERCAMBIO CULINARIO ENRIQUECIÓ TANTO A OCCIDENTE COMO AL PERÚ.

PIMIENTO DE LAS INDIAS

Los conquistadores españoles vencieron al imperio inca, pero contra el ají nadie pudo. Sin titubeos, no solo pasó a ser incluido en la olla colonial, sino que su gusto se popularizó en el Viejo Mundo.

El crédito de haber dado a conocer el ají en el Viejo Mundo y posteriormente en las colonias españolas de África y Asia lo tiene el navegante genovés Cristóbal Colón.

En 1492, tras llegar a América e instalado en tierra firme caribeña, una planta de fruto picante llamó su atención. Se trataba del ají, pero confusiones botánicas de por medio le hicieron pensar que era una especie de pimienta hasta entonces desconocida en Europa (en España, hasta hoy llaman *pimiento* a algunos ajíes).

Así, en su diario del 15 de enero de 1493, Colón escribió: "Hay mucho axi, que es su pimiento, y toda la gente no come sin ella, que la hallan muy sana".

En la España de aquella época, condimentos como la pimienta, la canela y el clavo de olor escaseaban. Por ello, la reina Isabel La Católica le había

encargado a Colón conseguir nuevas especias de las Indias. Fue en su segundo viaje, en 1494, que él cumplió tal pedido y le llevó semillas de *Capsicum*.

Tradicón que subsiste

Durante la Conquista, muchos condimentos andinos como el achiote, el huacatay, el paico y la muña fueron dejados de lado. Ello porque entre las clases sociales altas de la época colonial los insumos que provenían de Europa tenían mayor reputación. Lo mismo ocurrió con otros productos andinos como la carne de llama y el maíz.

Pero el ají tuvo mejor suerte. Fue uno de los productos que subsistió a la llegada de los españoles y pronto "invadió" la mesa colonial. Así, platillos propios de la culinaria española, como el sancochado, empezaron a incluirlo en su preparación.

AJÍ SANANGO, DEL NORTE DEL PERÚ, EN REPRESENTACIÓN DEL SIGLO XVIII



LA PALABRA AJÍ PROVIENE DEL TÉRMINO TAÍNO HAXI. EL TAÍNO ERA LA LENGUA QUE HABLABAN LOS HABITANTES DE LOS PRIMEROS TERRITORIOS CARIBEÑOS A LOS QUE ARRIBÓ CRISTÓBAL COLÓN A FINES DEL SIGLO XV.

EL AJÍ SEGÚN LOS CRONISTAS

Cuánto habrá sido el interés que despertó el ají entre los cronistas llegados a estas tierras que muchos de ellos le dedicaron varias líneas en sus libros.

“Los indios peruanos son tan amigos del uchu [ají, en quechua] que no comerán sin él aunque no sea sino unas yerbas crudas”.

GARCILASO DE LA VEGA
COMENTARIOS REALES, 1609

“No tiene cuento ni número la gran cantidad de hierbas que han descubierto y hallado para comer, así cocidas como crudas, acompañando las unas y las otras con sal y ají, que han sido estas dos cosas la suma y remate de todas las salsas indianas”.

ÁLVAR NÚÑEZ CABEZA DE VACA,
NAUFRAGIOS, 1586

“Lo echan en todo lo que comen, sea guisado, sea cocido o asado, no lo han de comer sin él, que llaman uchu y los españoles pimienta de las Indias”.

GARCILASO DE LA VEGA,
COMENTARIOS REALES, 1609

COMPOSICIÓN
IDEADA POR UNA
ILUSTRADORA
FRANCESA, QUE
REÚNE VARIOS TIPOS
DE AJÍES CONOCIDOS
EN EL SIGLO XVIII.

“Ingerido con moderación agiliza la digestión por lo que se le reclamaba sin titubeos”.

BERNABÉ COBO,
HISTORIA DEL NUEVO MUNDO, 1653

“Arbustos como rosales, con frutos largos llenos de pequeños granos, picantes como la pimienta [...] los caribes y los indios los comen como nosotros comemos las manzanas”.

MIGUEL DE CÚNEO,
LA RELACIÓN, 1495

“Comido con moderación ayuda al estómago para la digestión, pero si es demasiado tiene muy ruines efectos, porque de suyo es muy cálido, y humoso y penetrativo, por donde el mucho uso de él en mozos es perjudicial a la salud, mayormente del alma, porque provoca a sensualidad”.

JOSEPH ACOSTA, HISTORIA NATURAL
Y MORAL DE LAS INDIAS, 1590

Pervivencia del ají

Por Humberto Rodríguez Pastor

De las transformaciones en alimentación y consumo de productos ocurridas tras la llegada de los españoles, lo más destacable fue que la cocina nativa pasó a tener un papel subordinado frente a la invasora. Desde entonces, la pugna entre una y otra continúa. El ají y el rocoto han sido partícipes de esta guerra silenciosa. Si bien sorprendieron a los españoles por su amplio consumo, no tuvieron aceptación de su parte y quedaron restringidos al paladar de la gente nativa. Con los siglos, el orden prehispánico de producción y comercialización del ají perdió vigencia sin desaparecer del todo, como ha sido imposible que desaparezcan las decenas o centenas de variedades de ají. Las regiones altas, donde no podía haber cultivo de ají, pero donde su consumo era abundante,

mantienen aún los antiguos circuitos de comercialización.

Si antes de la invasión extranjera del siglo XVI el rocoto se podía conseguir en los

huertos de las casas, esta modalidad perdura casi sin alteración en toda nuestra serranía; si el modo de mayor consumo era moliéndolo en batán, esta preferencia persiste, aunque en retirada frente a la licuadora; si casi en cada pueblo prehispánico hubo una salsa picante particular, eso felizmente subsiste. Antes y ahora resulta casi imposible consumir papa sin picor; antes y ahora es inconcebible que una persona vaya al fogón a cocinar sin tener en sus manos algún tipo de ají; antes y ahora la costa abastece de ajíes a la sierra y esta nos envía sus rocotos; antes y ahora en nuestra selva amazónica el ají casi no se cultiva, es silvestre como el viento. El gusto por los platillos picantes se encuentra aún en las picanterías y en las chicherías, y el aprecio por el fuerte picor ha invadido la comida criolla.

El ají y el rocoto viven entre nosotros y aún no han perdido ninguna guerra.

**EL AJÍ Y EL ROCOTO
VIVEN ENTRE
NOSOTROS Y AÚN
NO HAN PERDIDO
NINGUNA GUERRA.**

SANTUARIOS DEL AJÍ

Las chicherías y picanterías han consagrado con diversos platillos al ají desde inicios de la Colonia. Y han promovido, generación tras generación, el maridaje esencial de la cocina peruana: el picante con su chicha más.

El bendito ají, que nos lleva con sudor de ida y vuelta al quinto infierno, es el insumo fundamental de los platillos de las picanterías: pequeños espacios donde sin mucha pompa se rinde tributo a las comidas regionales preparadas en brasa de leña, y donde se ahoga el picor con vasos de chicha de jora o cerveza.

Difundidas desde los albores de la Colonia en Ayacucho, Cochabamba, Piura y Cajamarca, han sido siempre lugar de encuentro para tertulia y chácharas políticas y sociales, que algunos comparan con los cafés franceses del XVIII, donde

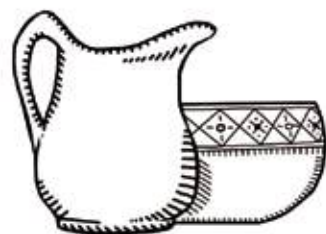
se codeaban nobles y plebeyos sin poses ni prejuicios.

En estos establecimientos, como una forma de alentar el consumo de chicha, madres e hijas regalan hasta hoy entusiastas fuentecitas de piqueos. Entre los más frecuentes están el cebiche de caballa o de palabritas, el rachi, la malaya, la carne seca a la brasa, el rocoto relleno, las patitas en zarza, los chinchulines o un sabroso cuy. La oferta es mayor los fines de semana, días en que se izan banderas blancas anunciando piqueos y chicha a discreción. En Cusco, la bolsa roja es señal de que hay frutillada. En el norte,

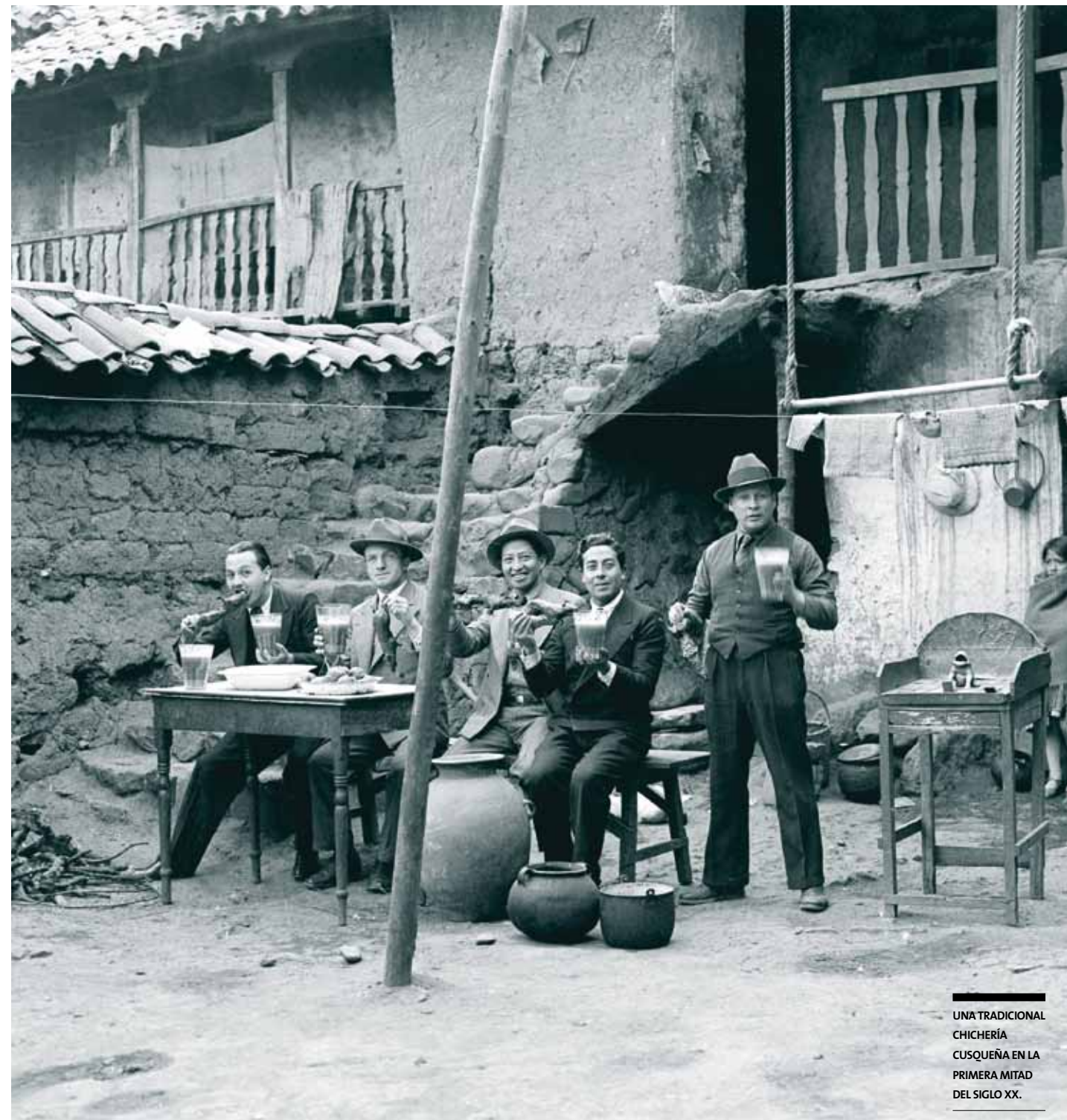
una bandera blanca anuncia chicha; si hay causa, lleva además una lechuga; y si hay cabrito, lleva la cola del animal y un ramillete de culantro.

El ambiente de las picanterías de antaño se mantiene en lugares como Arequipa, Chiclayo, Cusco y Piura. Sin embargo, desde mediados del siglo XX algunas se han transformado en lugares turísticos, mientras que otras se han ubicado en los alrededores de mercados o se han desplazado a barrios populares o a la campiña.

En el sur son famosas las picanterías de Yanahuara, Sachaca, Tiabaya y Cerro Colorado, en Arequipa, como La Lucila, La Palomino y Sol de Mayo; así como las legendarias La Chomba y La Chola en el Cusco. Por el norte son conocidas, entre otras, La Chayo y La Casa del Teniente Gobernador en Catacaos, Piura, y los chicheríos de Punto Cuatro y la legendaria Rosita Inga en Ferreñafe, Lambayeque.



¿PICANTERÍA Y CHICHERÍA SON LO MISMO? NO. EN LA PRIMERA, LOS PLATILLOS SON LO MÁS IMPORTANTE Y LA CHICHA ES UN ACOMPAÑAMIENTO, MIENTRAS QUE EN LA SEGUNDA, LOS VISITANTES ASISTEN BÁSICAMENTE PARA BEBER Y EL PICANTE CUMPLE UNA FUNCIÓN SECUNDARIA: LA DE ASENTAR LO BEBIDO.



UNA TRADICIONAL CHICHERÍA CUSQUEÑA EN LA PRIMERA MITAD DEL SIGLO XX.

NUEVAS COMBINACIONES

No solo fue incorporado en preparaciones coloniales, sino también en aquellas heredadas a partir de la llegada de los inmigrantes. El ají: un insumo presente en todas las expresiones peruanas de mestizaje culinario.

Encuentro con China

El arribo de los primeros chinos al Perú ocurrió a mediados del siglo XIX. Se trató de los popularmente llamados culíes, quienes llegaron para trabajar sobre todo en campos de cultivo de la costa.

Hacia fines de ese siglo, muchos abandonaron la agricultura y migraron a las ciudades para abrir bodegas o fondas, donde ofrecían comidas chinas en las que el ají también estaba presente. Así, por ejemplo, la salsa de tamarindo empezó a llevar ají panca molido, los rocotos se utilizaban en algunos rellenos de los wantanes, el chicharrón de gallina se sazonaba con ají limo y los tallarines saltados incluían ajíes amarillos en juliana.



Aporte africano

A partir del siglo XVII, los españoles introdujeron a esclavos africanos en el Perú. Los hombres trabajaron principalmente en las haciendas, mientras que las mujeres se dedicaron a cocinar y cuidar a niños en los hogares de los hacendados.

Los esclavos consumían los interiores de la res, que resultaban más económicos y adecuados a sus costumbres alimenticias. Ello dio origen a platillos que aunque en un inicio fueron exclusivos de las clases populares, hoy están presentes en las mesas de todas las clases sociales. Encontramos, por ejemplo, el cau cau, el chinchulín, la chanfainita y la sangrecita, los cuales, claro, incorporaron el ají como elemento indispensable en su preparación o como acompañamiento en salsas picantes.



El tacu tacu, que incluye generosas cucharadas de pasta de ají amarillo y se sirve con una salsa criolla de ajíes en juliana, es receta de herencia africana. Sin embargo, fue en las fondas chinas donde se popularizó. Si bien los inmigrantes chinos no consumían menestras, las servían para atraer a más comensales peruanos.

La pasta del ají

La inmigración italiana más numerosa ocurrió durante los primeros años de la República. En aquella época, los italianos constituían la colonia europea más numerosa. Muchos abrieron pequeños negocios llamados pulperías, donde comercializaban alimentos de la culinaria italiana, como la fugazza. Otros se dedicaron a la agricultura e introdujeron nuevas hortalizas en tierras peruanas, como la albahaca y la acelga. Pero de todos los aportes que concedió la gastronomía italiana, sin duda el más importante fue la pasta. Y ahí, el ají también se coló airoso. Hoy en día es imprescindible incluir, por ejemplo, un par de cucharadas de pasta de ají panca en la preparación de unos caseros tallarines con pollo o acompañarlos con una salsa huancaína gobernada por el picante.



Fusión nikkei

Si bien los primeros inmigrantes japoneses llegaron durante la Colonia, fue recién hacia fines del siglo XIX e inicios del XX que se produjo la oleada más importante. Muchos abrieron negocios como bodegas o casas comerciales que importaban productos desde Japón. Otros fueron administradores o cocineros de pequeños restaurantes conocidos como fondas, donde añadieron insumos típicos de su gastronomía, como el miso y el kion, para preparar platillos como el aguadito de pato o pollo.

En armonioso mestizaje, de la misma forma, productos peruanos como el ají fueron incorporados a los potajes tradicionales japoneses. El pescado, por ejemplo, un insumo muy utilizado en la culinaria japonesa, empezó a ser acompañado con salsas de rocoto o de distintas variedades de ajíes.



especies. pungencia. pipi. solanaceas.
encia. fruto. **el**. capsicum. semillas. ave.
sicinooides. amarillo. mirasol. agricult.
cae. rocoto. uchu. chile. cerezo. moche.
or. **porqué**. flor. capsaicina. panca. lim.
enética. dolor. annuum. charapita. ave.
nco. arnaucho. **del**. scoville. ardor. pac.
lorfinas. afrodisíaco. fármaco. biodive.
anco. germoplasma. **picor**. pendulum.
acatum. chinense. frutescens. ayucl.
chu. aves. biodiversidad. gastronomía.

DE NATURALEZA PICANTE

Acostumbrados como estamos a encontrar nuestros ajíes en el mercado, o embolsados y homogéneos en la sección “verduras” de alguna tienda, es fácil olvidar que nos hallamos ante el fruto de una planta. Como tal, el ají tiene una familia y tiene, además, un nombre científico.

Capsicum lo llaman, y el consenso indica que este nombre en latín describe la especie de cápsula que es el fruto, cuyo interior hueco alberga las semillas. Los *Capsicum* son todo un género de plantas cuyos frutos nos resultan muy familiares a los peruanos: ajíes alargados y redondos, rojos y verdes, rocotos grandes y pequeños. *Capsicum* es también el pimiento, pero a él no lo llamamos ají porque no pica.

En Botánica, un género se divide en distintas especies. Es importante saber esto, pues el Perú posee quizá la mayor cantidad de especies de *Capsicum* cultivados disponibles comercialmente. México es un país afamado por

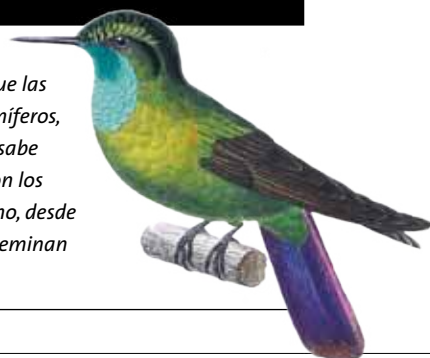
sus ajíes, pero su diversidad no es grande. En el Perú, en cambio, podemos asistir a espectáculos únicos, como encontrar ajíes de cuatro a cinco especies distintas vendiéndose en un mismo puesto de mercado. Ajíes cultivados, pero también silvestres, de los que crecen en la huerta y se recolectan de a pocos.

Cultivados por diversos grupos humanos a lo largo de los siglos, cruzándose entre sí, hoy por hoy existe una variedad incalculable. Muchos de ellos no han sido estudiados adecuadamente, o son conocidos con nombres diferentes según la región. La ciencia no tiene hasta el momento información completa de la diversidad

de especies y variedades de ají. Los estudios moleculares, que han empezado a hacerse ya, nos permitirán clasificar con precisión cada uno de estos ajíes y revelarán, en los siguientes años, su verdadero álbum familiar.

EL AJÍ VUELA

El consenso entre los ornitólogos es que las aves, a diferencia de nosotros los mamíferos, no sienten el picor del ají. Además, se sabe que la semilla del ají no se degrada con los jugos digestivos de las aves. Es así como, desde tiempos remotos, son ellas las que diseminan estas semillas a lo largo de América.

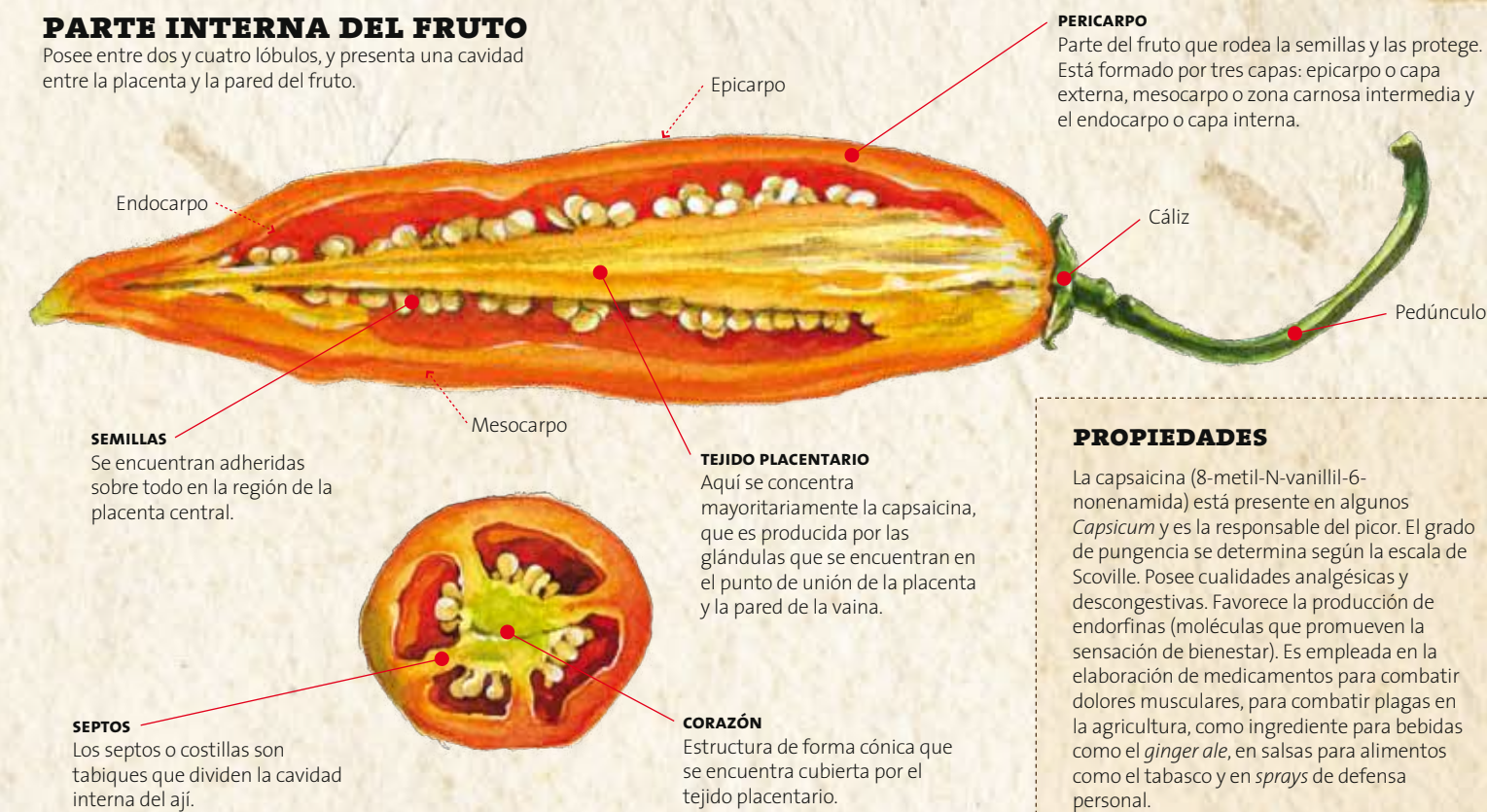
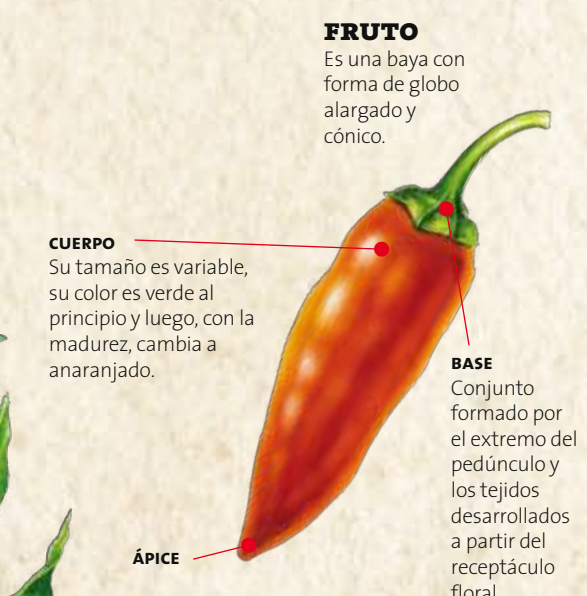
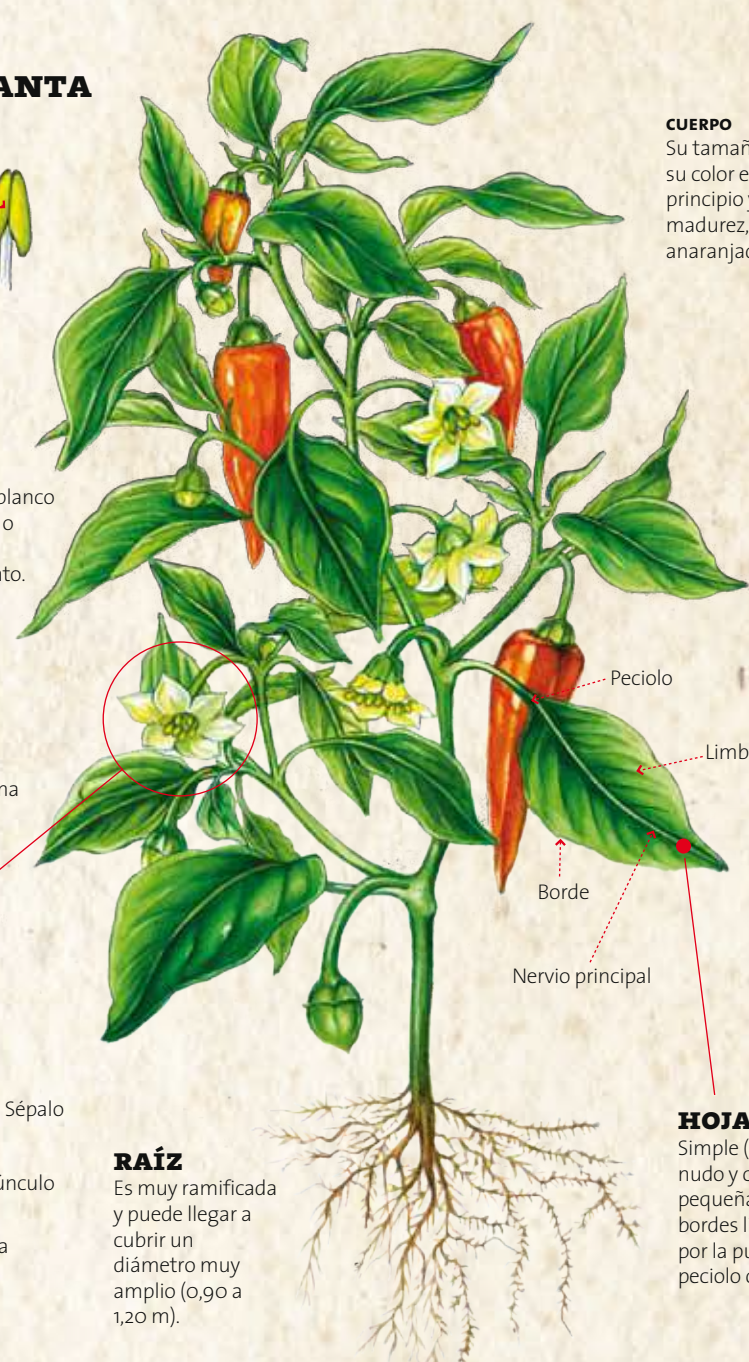


QUÉ BONITA FAMILIA

*El ají, que como sabemos pertenece al género *Capsicum*, forma parte de una familia botánica sumamente numerosa: las Solanáceas (vale anotar que la mayor diversidad de Solanáceas se encuentra en Sudamérica y América Central). Hay aproximadamente 97 géneros de plantas compartiendo lugar en este árbol familiar, y entre los parientes asoman géneros como el *Nicotiana* —donde se encuentra, obviamente, la planta del tabaco— o la legendaria mandrágora, cuyas raíces, de formas parecidas a los seres humanos, han sido usadas en rituales mágicos desde muy antiguo. Los libros de Harry Potter, por citar un ejemplo, recogen ese uso inquietante. El tomate, la papa, la berenjena y el aguaymanto son, también, parientes del ají.*

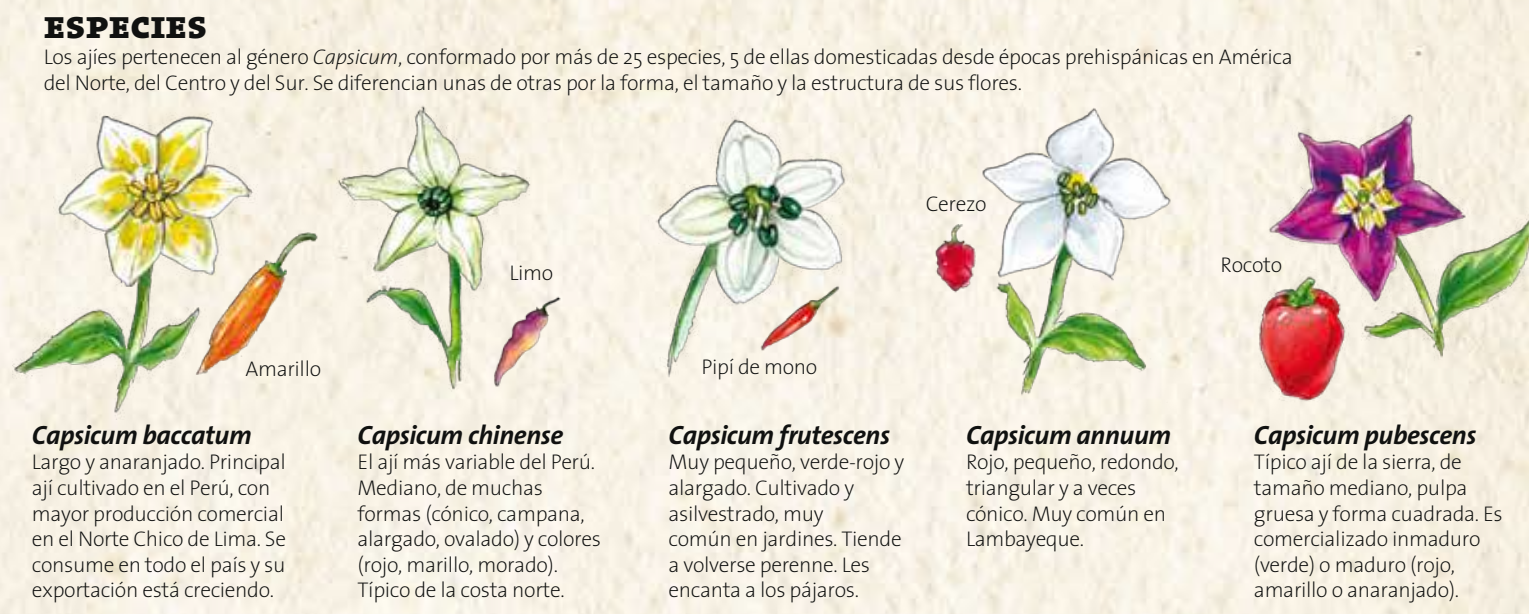
ANATOMÍA DEL AJÍ

PARTES DE LA PLANTA



PROPIEDADES

La capsaicina (8-metil-N-vanillil-6-nonenamida) está presente en algunos *Capsicum* y es la responsable del picor. El grado de pungencia se determina según la escala de Scoville. Posee cualidades analgésicas y descongestivas. Favorece la producción de endorfinas (moléculas que promueven la sensación de bienestar). Es empleada en la elaboración de medicamentos para combatir dolores musculares, para combatir plagas en la agricultura, como ingrediente para bebidas como el *ginger ale*, en salsas para alimentos como el tabasco y en *sprays* de defensa personal.



CON USTEDES, NUESTROS AJÍES

He aquí los Capsicum que todos los peruanos conocemos y amamos. Presencia infaltable en nuestros aderezos y preparaciones más representativas, son un patrimonio que debemos cuidar.

1. AJÍ LIMO

Capsicum chinense

Se trata de un grupo muy variable cuyos frutos, de menor tamaño que los del ají amarillo, adoptan formas esféricas, alargadas o redondeadas, a veces caprichosas. Muy aromático, de picor pronunciado y agradable. Colores: rojo, amarillo, verde, blanco y morado.

2. AJÍ PANCA

Capsicum chinense

A pesar del nombre científico de esta especie —a alguien se le ocurrió que venía de la China—, su origen es sudamericano. Es el gran ají seco del Perú: de hecho, su consumo fresco es mínimo. Una vez maduro, su color va del rojo oscuro al achocolatado. Es de los menos picantes pero más intensos en color.



3. AJÍ MIRASOL

Capsicum baccatum var. pendulum

Así llamamos al ají amarillo que ha sido deshidratado "mirando al sol", al aire libre. Secar el ají permite conservarlo por varios meses, logrando que concentre su gusto y color. Es habitual soasarlo para que el sabor aflore.



4. ROCOTO

Capsicum pubescens

Es el ají más picante de este grupo, y el único con semillas negras. Los frutos son por lo general rojos, aunque también pueden ser, ya maduros, anaranjados, amarillos o verdes. En el Perú se suelen hallar dos clases de rocoto: el serrano o de huerta, y el de la selva central, más grande. Con este último se prepara el rocoto relleno.

5. AJÍ AMARILLO

Capsicum baccatum var. pendulum

Si existe un ají que se comercializa en todo el Perú, es este. También se lo llama ají escabeche o ají verde. El color por el que lo identificamos, sin embargo, no es el verde ni el amarillo sino el anaranjado, que revela su madurez. Puede tener entre 10 y 15 cm de largo y su picor es, más bien, moderado.



ENSALADA DE NOMBRES

A continuación, algunas equivalencias nominales del mundo de los ajíes.

• Ají (América del Sur de habla hispana) = uchu (quechua) = huaica (aimara) = chile (México y América Central) = guindilla (España) = chili pepper (inglés) = piment (francés) = peperoncino piccante (italiano) = pimenta (portugués) = chili (alemán)

• Ají amarillo = ají escabeche = ají verde = ají mirasol (cuando está seco)

• Ají panca = ají especial = ají colorado

• Rocoto (Perú y Chile) = locoto (Bolivia y Argentina) = chile manzano (México)

MÁS Y MÁS AJÍES PERUANOS

He aquí una pequeña pero rotunda muestra de ajíes cuyo gobierno en nuestro país es –por ahora– regional. A descubrirlos. A desfallecer con ellos, gustosamente.



AJÍ CEREZO

Pequeño, redondo y rojísimo, resulta claro el porqué de su apelativo. Es un ají típico de Lambayeque que suele comerse crudo o perfumar las comidas incorporándose, por lo general, en las últimas etapas de la preparación.



AJÍ MOCHERO

Es un tipo de ají limo específico de La Libertad. Su color es amarillo y, gracias a un trabajo antiquísimo de selección de semillas, da frutos muy homogéneos entre sí.



AJÍ PACAE

Es un tipo de ají amarillo que encontramos en el sur del país. Sin embargo, es bastante más largo –puede alcanzar los 25 cm– y presenta surcos en la superficie, que lo asemejan a un pacae.



AJÍ CACHO DE CABRA

Sus propiedades son muy similares a las del ají cerezo. En los mercados lambayecanos se comercializa en colores verde y rojo, y puede encontrarse también bajo la denominación, menos popular entre los compradores varones, de cacho de venado.



AJÍ PIPÍ DE MONO

Este nombre, y sus traviesas variaciones, es usado en varios países de América para referirse a ajíes distintos entre sí. En el Perú llamamos así a un ají diminuto que simplemente se coge de las huertas. Es sumamente picante.



AJÍ ARNAUCHO

Pequeño como un trompo o ligeramente alargado, es un ají típico del Norte Chico de Lima (Barranca, Huacho, Supe, Casma). Probablemente sea un pariente cercano del ají limo.



AJÍ AYUCCLO

Muy común en San Martín y Ucayali, este ají se usa para preparar los juanes. De color claro, con ocasionales tintes morados, podría ser un pariente cercano del ají amarillo.



AJÍ CHARAPITA

Probable pariente del pipí de mono es el ají más extendido en nuestra Amazonía y también uno de los más picantes. Ha sido el primer ají de la selva peruana en llegar al mercado internacional.

AJÍ DULCE

He aquí una curiosidad: aunque en Loreto, Madre de Dios y San Martín se llama ají dulce a este fruto, en realidad debería considerarse un pimiento, pues no ofrece picor alguno. El uso extendido de su nombre, sin embargo, lo hace aparecer en este grupo.



LO QUE AÚN NOS FALTA

Conocemos muy poco sobre la diversidad de nuestros ajíes. Necesitamos un mapa de las variedades que hay en cada región del país, y saber si existen duplicados: si una misma variedad recibe nombres diferentes, por ejemplo, o si el mismo nombre se aplica a variedades genéticamente distintas. Aunque la Universidad Nacional Agraria La Molina (UNALM), el Instituto Nacional de Innovación Agraria (INIA) e instituciones regionales han hecho avances, falta un trabajo sistemático y coordinado. Esta tabla, preparada por la UNALM, que menciona los principales ajíes cultivados en el Perú, es aún un bosquejo del gran mapa de los ajíes peruanos.

Especie ¹	Nombres comunes ²	Regiones
<i>Capsicum annuum</i>	Cerezo ³	Lambayeque
<i>C. baccatum</i> var. <i>pendulum</i>	Fresco: escabeche, amarillo Seco: mirasol Pacae Cacho de cabra o de venado Ayuclo ³	Costa, de Lambayeque al sur Arequipa, Moquegua, Tacna Lambayeque Selva central, San Martín
<i>C. chinense</i>	Panca, especial, colorado Limos (paringo, miscucho, etc.) Mochero Ají dulce ³	Costa central y sur Costa, de Lambayeque al norte La Libertad Amazonía
<i>C. frutescens</i>	Pipí de mono ³ Charapita ³ Arnaucho ³	Cosmopolita, en costa y selva Amazonía, San Martín Norte Chico
<i>C. pubescens</i>	Rocoto, locoto	Sierra, selva central

1. El género *Capsicum* tiene más de 25 especies (cinco cultivadas y las demás silvestres). El Perú es probablemente el único país del mundo donde estas cinco especies se encuentran con regularidad en los mercados, provenientes ya sea de campos de producción comercial o de huertos caseros. 2. Se mencionan solo los principales ajíes con presencia regular en los mercados de Lima o regionales de mayores dimensiones. Los nombres comunes varían mucho en las distintas regiones y pueden ir cambiando o perdiéndose. 3. La ubicación taxonómica (la especie a la que pertenece) no ha sido determinada con certeza, y se encuentra en estudio en la UNALM.

LAS REGIONES DEL AJÍ

Los ajíes se cultivan en todas las regiones del Perú. Sus características especiales se reflejan en la gastronomía típica de cada lugar.

AMARILLO

Ají muy aromático, con forma de vaina y de color anaranjado.
Ubicación: se cultiva en toda la costa, desde Lambayeque hasta Tacna.
Gastronomía: ají de gallina, causa limeña, cau cau, arroz con pollo.



ROCOTO DE MONTE

De tamaño grande. Carnoso, jugoso y de color rojo.
Ubicación: se cultiva mayormente en la selva central, de donde se lleva a Arequipa para el rocoto relleno.
Gastronomía: rocoto relleno.



ARNAUCHO

Ají pequeño muy picante, semejante al limo pero un poco más grueso, de colores amarillo, rojo, blanco o morado.
Ubicación: Norte Chico (Barranca, Huacho, Supe y Casma).
Gastronomía: cebiche.



CHARAPITA

Pequeño, muy picante y de color mayormente amarillo.
Ubicación: toda la selva, principalmente San Martín.
Gastronomía: ají de cocona, patarashca, patacones, tacacho, juane.



ROCOTO SERRANO

Es el ají que crece a mayor altura en los Andes, de tamaño mediano, fuerte picor, forma parecida al pimientino y de color rojo, amarillo o anaranjado.
Ubicación: toda la sierra, especialmente Arequipa.
Gastronomía: solterito, escribano, celador, torrejita, adobo, caucho, chupe, zarza, almendrado, ocopa, batido, chaque.



MOCHERO

Originario del valle de Moche, de aroma cítrico, de mediano tamaño, parecido al ají limo y de color amarillo o verde.
Ubicación: La Libertad.
Gastronomía: cebiche a la trujillana, cangrejo reventado, shambar.



PANCA

Ají colorado que se ha dejado secar al sol. Tiene un suave sabor picante y un color rojo oscuro.
Ubicación: costa central del Perú.
Gastronomía: chupe, adobo, escabeche, patita con maní, carapulcra con sopa seca, pachamanca y parihuela.



LIMO

Ají de tamaño mediano y bastante picante, aromático y de color amarillo, verde, rojo o lila.
Ubicación: Lambayeque, Piura y Tumbes.
Gastronomía: principalmente cebiche y tiradito.

CEREZO

Ají pequeño, redondo, similar en forma y en color a la cereza, bastante picante y de color rojo cuando está maduro.
Ubicación: Lambayeque.
Gastronomía: espesado, sudado, apatadito, arroz con pato, chinguirito, causa ferreñafana, cabrito con frijoles, sopa de choros, pepián de pavita, chirimpico.



MIRASOL

Ají amarillo que ha pasado por un proceso de secado al sol, tras lo cual recibe este nombre. Aromático y de sabor concentrado.
Ubicación: Áncash, Lima, Arequipa, Moquegua y Tacna.
Gastronomía: aderezos y guisos.



PIPI DE MONO

Ají pequeño, de sabor intenso, muy picante y de color rojo.
Ubicación: Originario de la montaña, pero se siembra muy bien en la costa.
Gastronomía: salsas y encurtidos.



AJÍES EN EL MUNDO

Lo cultivan mayormente pequeños productores; sin embargo, en algunas regiones como el sur de Estados Unidos, lo hacen en grandes extensiones. Es la principal especia en el mundo.



GASTRONOMÍA

El ají, en sus diferentes variedades, tiene una presencia muy fuerte en la gastronomía de todo el Perú. Su cultivo y uso ancestrales lo han hecho imprescindible en la sazón regional peruana.



Amarillo | Cau cau



Limo | Cebiche



Charapita | Patarashca



Rocoto serrano | Escribano



Mirasol | Tamales



Panca | Adobo de chancho

¿POR QUÉ PICA EL AJÍ?

Nos ponemos rojos, sudamos, nos gotea la nariz. Y pedimos más. ¿Cuál es la explicación?

Ya lo dijimos antes: hay en los ajíes sustancias llamadas capsicinoides, entre las cuales sobresale la capsaicina. Este compuesto con nombre de remedio –y lo es, pues existen diversas aplicaciones medicinales para él– no posee olor ni sabor pero obsequia al comensal, como bien sabemos, sensaciones de ardor en la boca. Dolor, si se quiere.

Una persona puede notar fácilmente un gramo de capsaicina diluido en cien litros de agua, lo cual explica que un ají no deba ser necesariamente más grande para picar más... La capsaicina, en contacto con los terminales nerviosos de

la lengua, lleva al cerebro a intentar un plan defensivo para normalizar la temperatura: se dilatan los vasos sanguíneos, se acelera el ritmo cardíaco, fluye la adrenalina. Ya conocemos la sensación.

Aparece aquí una pregunta fascinante: ¿por qué los seres humanos consumimos gustosamente, alrededor del mundo, una sustancia que en primera instancia produce dolor?



La sensación de ardor que produce la capsaicina aumenta, efectivamente, la temperatura corporal. En inglés, la palabra que se usa para decir picante (hot) es la misma que se usa para decir caliente.

Otra pregunta: ¿para qué pica el ají?

Investigaciones recientes indicarían que los capsicinoides les sirven a las plantas de ají no necesariamente para protegerse de los depredadores, sino para evitar el crecimiento de un hongo que afecta las semillas. Vale decir, los *Capsicum* que no pican –como los pimientos–

estarían en desventaja frente a aquellos picantes...

Sugerimos una respuesta adicional, más libre: el picor les sirve a los ajíes para hacerse atractivos al ser humano. Pues el picor, cortesía de los capsicinoides, es uno de sus encantos centrales. Un doloroso encanto.

El dolor... y el placer

Aclaremos antes que los peruanos no comemos ají solo porque pique. De ser ese el caso, nuestro consumo de ají amarillo o panca estaría muy detrás del consumo de rocoto o pipi de mono, y no se procesarían ajíes para removerles el picor. Cada ají posee aromas y sabores distintos, tan importantes como su grado de picor o pungencia, y son contados los países del mundo en los cuales su uso gastronómico es tan diverso.

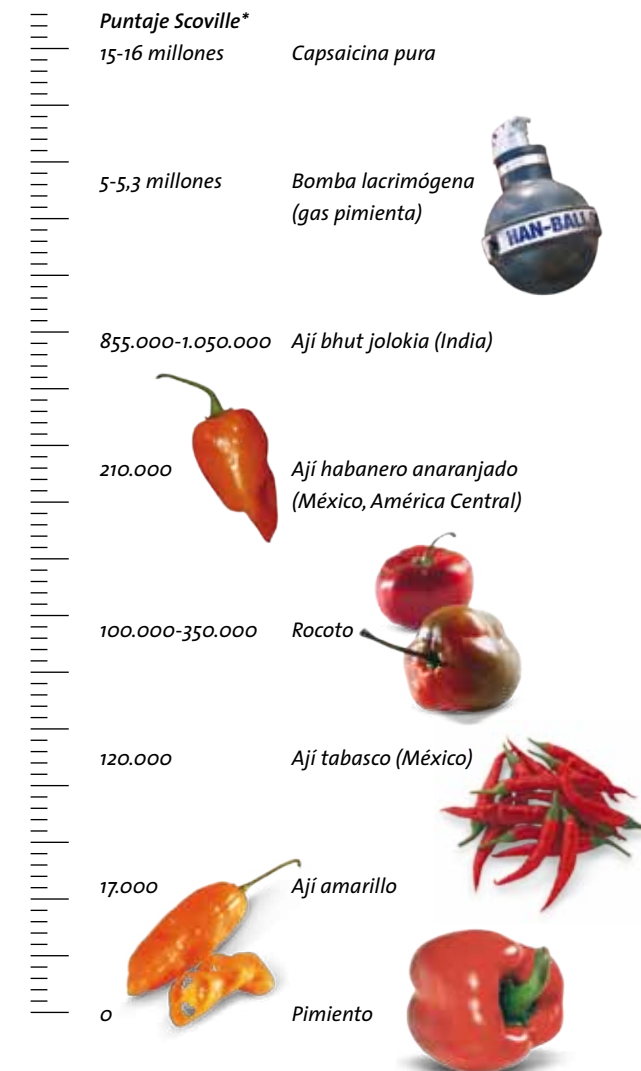
La pungencia, sin embargo, tiene un atractivo indiscutible: luego del estímulo doloroso en la boca, el cerebro libera en el cuerpo las célebres endorfinas...

Estas sustancias analgésicas son las mismas que otorgan el bienestar y la euforia luego de una sesión deportiva o amorosa. La descarga de endorfinas –que se da aquí tras el estímulo doloroso– es parte del atractivo para quien suda y lagrimea frente a un rocoto relleno, por ejemplo.



A medirlos

Desde el bhut jolokia –temible ají de la India con el récord Guinness en pungencia, utilizado como repelente de elefantes– hasta el buen pimiento, que no pica absolutamente nada, he aquí algunos *Capsicum* medidos en la escala internacional de Scoville. Aunque imprecisa, pues requiere catadores e ignora los efectos que clima y suelo tienen en el picor de cada ají, esta escala funciona como una buena referencia.



*Indica el número de veces que el producto debe ser diluido en cierta cantidad de agua azucarada para que deje de ser percibido por el ser humano.

CAZADORES DE MITOS

Algunas creencias en torno al ají, y lo que la ciencia tiene que decir al respecto. Hay sorpresas.

Si la sensación de ardor en la boca se hace intolerable luego de comer ají, lo mejor es tomar agua fría.

NO ES CIERTO. De hecho, la capsaicina del ají (responsable del picor) no se disuelve en agua fría y es apenas soluble en agua caliente... Lo que se logra tomando agua es, en realidad, esparcir el ardor por toda la boca. La capsaicina se disuelve un tanto mejor en alcohol, pero la cerveza no resulta eficaz: al tener baja graduación alcohólica –y al ser consumida generalmente fría–, no suele aliviar bien estas premuras. Si de beber algo se trata, la mejor opción es la leche o el yogur: los lácteos contienen una proteína llamada caseína, que neutraliza el efecto de la capsaicina. El consenso es que la mejor manera de remover el picor de la boca es masticando pan. Untarle algo de mantequilla (por ser un producto lácteo) resulta otra buena opción. Ojo: la “leche de tigre” no es un lácteo.

El consumo continuo de ají puede ocasionar gastritis o incluso úlceras.

COMPLETAMENTE FALSO. “Hurry, worry and curry” (“El apuro, la preocupación, el condimento”) era el lema con el cual se explicaba, décadas atrás, la aparición de las úlceras. Ahora sabemos que es exactamente al revés: los capsicinoides del ají protegen la mucosa gástrica. De hecho, una dieta rica en ajíes podría defender al estómago del daño que sí causan el alcohol, la cafeína y la aspirina... Parte del efecto benéfico tiene que ver con el hecho de que los capsicinoides inhiben el crecimiento de la temible *Helicobacter pylori*, bacteria responsable de la gastritis y la úlcera. A no temer.

Un ají “viejo” pica más que uno más fresco.

ES VERDAD. Mientras más tiempo tiene un ají de cosechado, más seco estará, con lo cual la superficie exterior del ají empezará a pegarse a las venas, que es donde se concentran los capsicinoides. Un ají con menos agua resulta, entonces, un ají más “concentrado”.

El ají es un afrodisíaco.

ESO DEPENDE. Este atributo interesante del ají –presente en casi todas las culturas donde se consume con regularidad– tiene que ver más con la liberación de endorfinas en el cuerpo, obsequio de la capsaicina, que con un incremento del deseo sexual. Pero la ligera euforia que siente el comensal “puro y duro” de ají, acompañada por una pequeña dilatación de los vasos, aumento del ritmo cardíaco y la sudoración, se le parece bastante... El consenso científico es que no existen las llamadas “comidas afrodisíacas”, pero el consenso popular es que aquello resulta irrelevante.

Es bueno comer ají si se está resfriado.

CIERTO. El ají es un estupendo expectorante. Puesto que estimula la mucosa gástrica, producirá también un aumento de las secreciones del sistema respiratorio, haciendo más fluidas las flemas. Condiciones como el asma o la bronquitis podrían verse disminuidas con el consumo de ají.

Si comemos mucho ají, “picará dos veces, cuando entre y cuando salga”.

CIERTO. Aunque de ninguna manera picará con la misma intensidad hacia el final del ciclo digestivo, si se ha consumido una buena cantidad de ají este dicho popular se hará evidente, tal y como lo advertía la abuela. Es cierto que el intestino delgado y el estómago absorben la capsaicina –brindando un calorcillo agradable– y que el hígado acaba eliminando el picor, pero si hubo una buena comilona sazónada con mucho picante, parte de esa capsaicina proseguirá su recorrido por el sistema digestivo... hasta decir ¡hola! al final del viaje.

UN VISTAZO AL FUTURO

El espíritu de la planta del ají –la ardiente capsaicina– tiene aplicaciones que van más allá de lo gastronómico.

“ El dolor es una maravillosa cerradura”, anotaba hace unos años la poeta peruana Blanca Varela. La relación misteriosa, pero cierta, entre la capsaicina y el dolor humano ha sido objeto de estudio en los últimos años: los más entusiastas creen que la solución al problema del dolor pasa por el ají. Se abre una puerta.

De hecho, desde hace unos años se venden en el mundo pomadas analgésicas –como el famoso Axsain– cuyo ingrediente activo es la capsaicina, destinadas a aliviar las neuralgias. El tratamiento repetido de la zona afectada disminuye la excitabilidad al dolor, y las aplicaciones para este compuesto pasan por enfermedades particularmente dolorosas como la artritis reumatoide y la esclerosis múltiple. Su uso por parte de personas que han sido amputadas de algún miembro,

o que están en tratamiento de quimioterapia, es igualmente posible. La industria de la belleza ha mostrado también su interés: hay quienes ven en la capsaicina una alternativa menos agresiva que el Botox. Un ejemplo más de las bondades del ají: la Universidad Nacional de San Agustín, de Arequipa, sugirió el desarrollo de un fármaco cuyo ingrediente central sería la capsaicina extraída del rocoto, destinado a personas con problemas gástricos y de hipertensión.

Un horizonte prometedor es el de la lucha contra el cáncer. La Organización para el Cáncer de Próstata en el Reino Unido ha declarado, tras conocer los resultados de pruebas con ratones, que la capsaicina reduciría el desarrollo de las células cancerosas. Aunque en fases iniciales de estudio, quizás la erradicación de esta terrible enfermedad pase, otra vez, por los cotidianos ajíes.



ACTUALMENTE, EL INSTITUTO NACIONAL DE INVESTIGACIÓN AGRARIA (INIA) TIENE INVENTARIADAS 200 VARIEDADES DE ROCOTO Y 105 DE AJÍES DE LA SELVA.

Un banco que obsequia

Un gran banco nacional de ajíes. Puede sonar lejano aún, pero esa es la meta a la que apuntan entidades como el INIA. Un banco: vale decir, un almacén moderno donde cada uno de nuestros ajíes –cada una de las variedades de *Capsicum* producidas en cada región, con suelo y clima incidiendo en las características finales del producto– se encuentre inventariado y disponible en cámaras frigoríficas.

¿Qué sucede si un agricultor de Cotahuasi o Huami desea cultivar rocoto? Pues se buscará en este banco la semilla idónea para esa región. Quizás alguna recogida a 1.000 kilómetros de distancia. Se obsequiará la semilla y se brindará asesoría.

Existen dos “bancos de germoplasma” de *Capsicum* en nuestro país (el otro opera en la Universidad Agraria de La Molina) y, aunque están

todavía en fase inicial, se espera que trabajen en conjunto con bancos similares de los demás países andinos... De hecho, según Biodiversity International, es en los Andes donde se encuentran los germoplasmas de ají más resistentes a plagas y condiciones extremas de clima. Somos el futuro, como se dice.

Preservar la diversidad

Actualmente, el INIA impulsa un programa de mejoramiento de hortalizas para incrementar la aparición de ciertos genes en determinados ajíes. Existe también un proyecto de conservación in situ, con ayuda del Fondo para el Medio Ambiente Mundial, en el que se monitorea el ciclo de vida de los ajíes silvestres en comunidades de la sierra y la selva. La meta: vigilar que la diversidad de nuestros ajíes no disminuya. Que, por el contrario, florezca.

EN EL INSTITUTO DE BIOTECNOLOGÍA DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL AGRARIA LA MOLINA (UNALM) SE ESTUDIA LA PUNGENCIA DE LOS AJÍES MEDIANTE TÉCNICAS SENSORIALES Y BIOQUÍMICAS.



ESPEJO RETROVISOR

Como suele suceder, muchas de las aplicaciones que la industria farmacéutica propone corresponden, en realidad, a usos tradicionales... El doctor Fernando Cabieses, autor del libro más completo sobre el ají escrito hasta hoy en el Perú, recoge algunos de ellos. Cabieses afirma que en nuestro país el ají se ha usado para combatir los dolores articulares y musculares –el líquido resultante de la maceración de ají en alcohol puede ser utilizado como frotación– y las picaduras de insectos. En polvo, el ají eliminaría los piojos. Para el soroche, un poco de ají colorado tostado sobre la frente. Y para el dolor de muelas, una pepita de ají en la muela cariada. Se anotan, incluso, algunos usos divertidos: un poco de ají molido en los calcetines calentaría los pies fríos, y, macerado en agua, eliminaría el hipo con solo tres sorbos.

RETOS PARA RATO

El estudio en torno a los ajíes peruanos se encuentra, como sabemos, en una fase inicial. Existe, entonces, una verdadera oportunidad... ¿Cuáles son nuestros retos?

1

Como hemos visto, uno de los desafíos principales es el de iniciar un trabajo conjunto y organizado que nos permita dibujar el futuro gran mapa de nuestros ajíes. Necesitamos un inventario.

2

Debemos, también, conservar nuestra diversidad en ajíes. Los ajíes de hoy son el resultado de una evolución conjunta de plantas y seres humanos desarrollada durante miles de años: para no interrumpirla, las plantas de *Capsicum* deben mantenerse en el campo, cruzándose y produciendo nuevas variantes que se adapten a nuevas condiciones... como el cambio climático global, que se siente ya en la agricultura peruana.

3

El Estado tiene una responsabilidad: así como se financia la conservación de monumentos históricos, obras de arte y parques nacionales, debe financiarse la conservación in situ de nuestros principales cultivos. Y aquí destacan nuestras Solanáceas, la gran contribución andina a la alimentación mundial: la papa, el tomate y el ají.

4

Nuestros sistemas de producción agrícola deben ser más sostenibles. La producción a gran escala y en monocultivo —vale decir, con una sola especie de ají ocupando grandes extensiones de campo— depende de fertilizantes y plaguicidas sintéticos, que afectan a los esenciales microorganismos del suelo. No solo eso: afectan a los trabajadores agrícolas, a sus familias y a los consumidores. Recordemos que los insecticidas pueden dejar residuos en aquello que comemos... Urge transformar nuestros sistemas de producción para conservar la diversidad, respetando el medio ambiente.

5

Debemos celebrar nuestros conocimientos. Hay escasos registros sobre los usos ancestrales de nuestros ajíes (la Etnobotánica nos recuerda que la diversidad no solo es genética sino cultural). Existe un peligro: conforme se reduce la población rural, se transforman ecosistemas y se desplazan cultivos, las posibilidades de perder nuestra diversidad aumentan.

6

La ciencia de los alimentos tiene mucho por hacer. Pronto se empezará a analizar la pungencia de nuestros ajíes con métodos bioquímicos como el HPLC (cromatografía líquida de alto desempeño), que es más rápido y menos subjetivo que el método Scoville. Es necesario, además, investigar a fondo los compuestos que son responsables del sabor de nuestros ajíes, su capacidad antioxidante y su potencial en la prevención de enfermedades degenerativas.

7

Tenemos que innovar los productos que elaboramos con nuestros ajíes. Aunque en este libro hemos presentado varios ejemplos de creatividad, es obvio que muchos sectores siguen pensando en los ajíes como insumos menores. Esta innovación debe tomar en cuenta su valor histórico y cultural, y su papel como alimento benéfico para la salud. Sus aplicaciones medicinales, el uso de sus oleorresinas y su papel como insecticida natural necesitan ser estudiados en profundidad.

Gastronomía, biodiversidad y cultura

Por Roberto Ugás*

La ciencia aporta nuevos elementos para entender la historia de los ajíes. Investigaciones recientes otorgan luces: la antigüedad del consumo de ajíes en el Perú, por ejemplo, se puede estudiar analizando los dientes picados hallados en sitios arqueológicos. Ahora se puede conocer la última cena de cada muerto, y si le puso ají o no. Asimismo, la manera como los ajíes empezaron a producir sustancias picantes (los capsicinoides) se va entendiendo mejor. Observaciones hechas en Bolivia señalarían que las semillas de los ajíes picantes tienen más posibilidades de sobrevivir a enfermedades que aquellas que no pican. Antes se pensaba que el picor era una forma de reducir el ataque de los depredadores; ahora sabemos que el asunto no es tan sencillo... Los avances científicos también pueden dirigirse a apoyar procesos de desarrollo rural, y esto requiere nuevas políticas de promoción agropecuaria. De hecho, el gran impulso de nuestra gastronomía solo es sostenible si la pequeña agricultura —que maneja más de 90% de las unidades agropecuarias, produce cerca de 70% de los alimentos de los peruanos y es esencialmente pobre— se incorpora a este *boom* y contribuye con sus recursos genéticos, conocimientos y tradiciones. La ciencia y la tecnología deben desarrollar nuevos productos y resaltar nuestra biodiversidad, que está en manos de más de 3 millones de pequeños agricultores y sus familias. Los ajíes pueden mejorar su proyección económica con sellos de calidad, obtenidos a través de esquemas de certificación, como la orgánica, o con las llamadas “denominaciones de origen”. Nuestros ajíes deben ser un instrumento para reforzar la relación entre gastronomía, biodiversidad y cultura.

*Programa de Hortalizas, Universidad Nacional Agraria La Molina (UNALM)

**LA CIENCIA Y LA
TECNOLOGÍA DEBEN
DESARROLLAR
NUEVOS PRODUCTOS
Y RESALTAR NUESTRA
BIODIVERSIDAD.**

cultura.comida.mesas.peruano.sal.
goce.arte.sexy.show.chãmbi.dioses.
medicinal. **ají**. plaguicida.sahumerios
agrado.ingrediente.infierno.soroche
mágico.religioso.cultura.deseo.calor
sexual.social.misterioso.rituales.arte
democrático.sabor.apetito. **somos**.sal
ispa.calor.aroma.peruanidad.fogón
razón.dioses.ceremonias.símbolo.goc
tuales.curanderos.sal.placer.aroma
pachamama.natural.soroche.asma.

5 RAZONES POR LAS QUE AMAMOS EL AJÍ



Ya lo dijo el periodista y poeta Adán Felipe Mejía, El Corregidor: “Entre nosotros, nada existe sin su punto de ají”. Pero ¿qué tiene ese misterioso fruto que al probarlo uno le jura a ciegas amor eterno?

1 Los orígenes de la comida criolla se asocian a la pobreza, a la necesidad de preparar con sobras y vísceras virtuosos platillos como la pancita y la chanfainita. De ahí que algunos consideren que el ají gusta porque su sabor intenso desvirtúa o engaña el de los alimentos. Nada más falso. Primero, porque el ají es un insumo democrático que se consume desde mucho antes de la Colonia y de los albores de la comida criolla. Segundo, porque el ají no es camuflaje, sino complemento y añadidura. El gusto por el ají no se sustenta a partir de la teoría del enmascaramiento, sino sobre la base de una práctica que enciende el apetito y aporta sabor, chispa, gusto, calor y aroma a las comidas. Esa es la gracia del ají.

2 Además de sus propias virtudes, el ají gusta porque es un insumo tan peruano como la papa, el pollo a la brasa y la chicha. Su consumo es una costumbre tan blanca y roja como almorzar un cebiche, siempre empujando el codo de tanto en tanto por un sorbo de cerveza. El ají es, pues, uno de los ingredientes esenciales que concede no solo sabor a los platillos de la cocina peruana, sino además identidad.

3 El ají es ingrediente imprescindible en la vida de los peruanos. No hay mesa familiar peruana sin una salsa de ají lista para que cada quien les dé el toque personal a sus platos. Está presente desde la infancia: en la olla de la abuela, en el mercado en miles de formas y colores, detrás de cada uno de los aderezos caseros. El del ají es un gusto que se adquiere desde el hogar y su consumo responde a una asida costumbre familiar que se hereda de generación en generación.

4 No todo es sufrimiento con el ají. Después viene la recompensa. De hecho, algunas teorías científicas sugieren que debido al dolor que se siente al comer ají, el organismo estimula la producción de endorfinas, las llamadas “proteínas del placer”, que actúan igual que la morfina del opio. Así, después de degustar este fruto se disfruta un efecto de bienestar y agradable euforia. Hoy en día, ningún peruano lo duda: “Con su ajicito más” representa una expresión de máximo goce.

5 Al comer ají se suda, se puede sentir al infierno en la lengua, los ojos lloran, pero igual se sigue... Ese ardor insostenible que produce un rocoto crudo, por ejemplo, no es otra cosa que dolor. ¡Sí, dolor! Los científicos han comprobado que al consumir ají el organismo le transmite al cerebro señales de peligro y avisos de molestia, como los que se emiten cuando hay una herida en carne viva. ¿El ají nos gusta entonces por masoquismo? Puede ser. En todo caso, somos muchísimos.





CINTA DECORATIVA
NASCA CON
MOTIVOS DE AJÍ.

EL AJÍ EN EL ARTE ANTIGUO

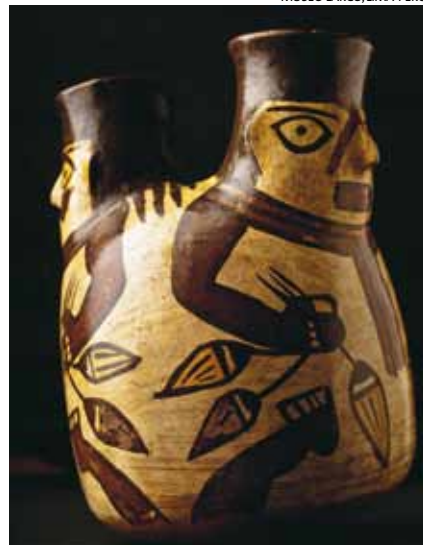
Desde la época preíncas, el ají ha sido motivo recurrente en textiles, ceramios y dibujos. Un legado de nuestra identidad.

El ají es uno de los frutos más representados en la cerámica de la cultura nasca y en los textiles de la cultura paracas. En estas piezas se evidencia la huella mística que desde un inicio lo acompañó en estas tierras.

Los artistas de ese entonces los pensaron en diversos escenarios: como parte de seres mitológicos cuyos cuerpos se representan con racimos de ajíes, como divinidades de la agricultura que los sostienen entre sus manos o los llevan sobre la cabeza, y como felinos y serpientes que los cargan en la boca.

Pero los decorados preíncas también muestran el gran conocimiento que se tenía sobre el picante fruto. En vasijas de

MUSEO LARCO, LIMA-PERÚ



CÁNTARO NASCA QUE REPRESENTA
A DOS PERSONAJES QUE
SOSTIENEN AJÍES EN LAS MANOS.



UN QUERO INCA DE
INICIOS DEL SIGLO XVI,
DONDE SE APRECIA UN
COLORIDO FRUTO DE AJÍ.

la cerámica nasca, por ejemplo, aparecen imágenes de pájaros picoteando plantas de ají, lo que indica que desde ese entonces ya se sabía que las aves eran indiferentes al picor del fruto y que tenían una relación cercana con este, como ya hemos visto en la sección anterior.

El ají también es un elemento principal en ceramios de la cultura chavín, donde los frutos de esta planta invaden todo el diseño.

Los incas, por su parte, tampoco se quedaron atrás en cuanto al empleo de los ajíes como elemento gráfico. Allí están, por ejemplo, las diversas representaciones de este fruto sobre platos ceremoniales. En ellos se muestran distintas variedades de ajíes, como *C. baccatum* y *C. chinense*.



LA ÚLTIMA CENA EN UN ÓLEO
VIRREINAL PERUANO, CON
ELEMENTOS AUTÓCTONOS
COMO EL CUY Y EL AJÍ.

LA RETÓRICA DEL AJÍ

Cuentos, leyendas, mitos populares, adivinanzas, artículos, poesías, anécdotas, canciones, pregones... Debido a sus colores y picor, el ají ha sido para los peruanos fuente de entretenimiento e inspiración.

El pregón de la picantera

Lima, siglo XIX. Mujeres negras ambulantes recorrían las calles de la ciudad y ofrecían sus picantes acomodados en una gran canasta que cargaban sobre la cabeza. A su paso, anunciaban el siguiente pregón: “¡La picantera! / ¡Ajiaco, charque y seviche! / ¡Motecito peladito!”.

La figura de la pregonera de picantes despertó el interés poético de muchos. La autora lambayecana Estrella Mora (1932) escribió las siguientes coplas:

Oh ¡...! la ajienagüera! / ¡chola picantera! / el picanterío / de tierra picante / lleva su salero.

La trenza a un lado / y el otón desviado / con gracia piquera. / Todo el picor del cielo / lleva en sus ojitos; / y el verde esperanza / en los voceríos / de ‘Ají en agua verde’.

Refleja rubores / cuando el ajicito / es de rojos colores.

Cual el sentimiento / de su alma piquera, / llegan los pregones / de la picantera.

La leyenda de doña Uchi

El ají está presente no solo en recetas, sino también en cuentos y leyendas populares. Está, por ejemplo, la de doña Uchi, de autor anónimo, difundida en la provincia de Azángaro, en Puno. Se dice que doña Uchi –nombre que proviene de *uchu*, que significa ‘ají’ en quechua– era una mujer que aterrizzaba al pueblo con su sola presencia: dormía como vampiro durante el día en el Santo Sepulcro de la iglesia Nuestra Señora de la Asunción de Azángaro y, por las noches, salía y volaba como un pájaro negro sobre los pueblos. Aseguran que lo hacía sobre una escoba y que por ello muchos la llamaban bruja. Pero lo cierto es que antes de volar, doña Uchi se ponía siempre ají en el trasero. La leyenda cuenta que esta doña del ají despertaba el temor hasta de los sacerdotes que llegaban al pueblo, quienes sin dudarlo pedían su traslado, pues temían que les hiciera algún hechizo.

Versos y adivinanzas

La literatura popular también ha utilizado al ají como motivo en textos poéticos breves e ingeniosas adivinanzas, como se ve en la siguiente selección:

• “Rocoto campana / entra picando / sale repicando” (verso cusqueño).

• “Puka turucha, caspi chaquicha” [Torito coloradito con el rabito de palito].

Respuesta: el ají (adivinanza de la provincia de Lucanas, Ayacucho).

• “Uchuychalla runacha piña piñacha” [Pequeño hombrecito muy rabioso].

Respuesta: el ají (adivinanza de la provincia de Lucanas, Ayacucho).

• “Amarillitos, verdes o rojos, todos pican sin tener pico”. Respuesta: el ají (adivinanza de Circamarca, Ayacucho).

Oda al ají

Escritores, periodistas y poetas también componen al ají. Están, por ejemplo, las coplas de Adán Felipe Mejía, *El Corregidor* (1896-1948); los versos que el poeta Alfonso Tello Marchena (1923-1986) le dedica en *Canciones a mi pueblo*; y las crónicas gastronómicas del periodista Federico More B., como “Definición, exégesis y elogio del condimento y, sobre todo, el ají peruano”, publicada en el diario *El Comercio* allá por 1954.

• “El ají es tan fundamental en nuestra vida, que, sin ají –afirmémoslo– los criollos seríamos distintos... / ¿Peores? / ¿Mejores? / ¿Seríamos distintos! / ¿Una lástima...! / ¿Es peruano el ají? / ¿Cómo ponerlo en duda censurable? / Mientras no se nos demuestre lo contrario, acerremos: ¡Sí...! ¡Es peruano el ají!” (Adán Felipe Mejía, *El Corregidor, Ayer y hoy*, 1959).

• “Ají fresco, ají purito / para que anime sus hambres / y sea apetecible la ración / con chicha de cantarito” (Alfonso Tello Marchena).

• “El ají es el rey de la cocina desde Arequipa hasta Potosí [...] Tratándose del rocoto, la plebe está representada por la salsa de escribano, la clase media por el llatán y la aristocracia por la ocopa” (publicado en *El Comercio*, 2 de setiembre de 1954.)

El ají también es inspiración de narradores contemporáneos como el escritor arequipeño Carlos Herrera, autor de Historia de Manuel de Masías, el hombre que creó el rocoto relleno y cocinó para el diablo, relato que ganó el Primer Concurso del Cuento Gastronómico. Como su nombre lo adelanta, se trata de un cuento que recrea la vida del hombre que inventó el rocoto relleno y cocinó para el diablo a cambio de salvar el alma de su hija del fuego del infierno.

LA GRÁFICA DEL AJÍ

El ají no solo ha sido ícono recurrente en el arte antiguo. En la actualidad también es un elemento gráfico vital, presente en ilustraciones, logos comerciales, postales y carátulas de revistas. Por lo visto, hay ají para rato.

Si a una persona se la ve con reacciones lentas, sin vida, moviéndose a ritmo pausado, suele decirse coloquialmente que “le falta ají”. Se trata de una expresión con tinte humorístico e insinuante que es utilizada en distintos contextos, como la sátira política y la provocación erótica. Medios de comunicación escritos a los que “no les falta ají” se han valido audazmente de esa expresión para crear ilustraciones que animan con

picardía sus páginas. Ahí está, por ejemplo, una conocida revista peruana que ha utilizado al ají en una de sus carátulas como símbolo gráfico sugerente para una edición dedicada exclusivamente a hablar de lo sexy. Otro ejemplo gráfico en el que el ají adquiere una connotación sensual, y de doble sentido, es la caricatura de Mario Molina Martínez, publicada en la revista *Caretas* para ilustrar un artículo sobre las propiedades generosas de este fruto.



EL AJÍ ROBA CARÁTULA.



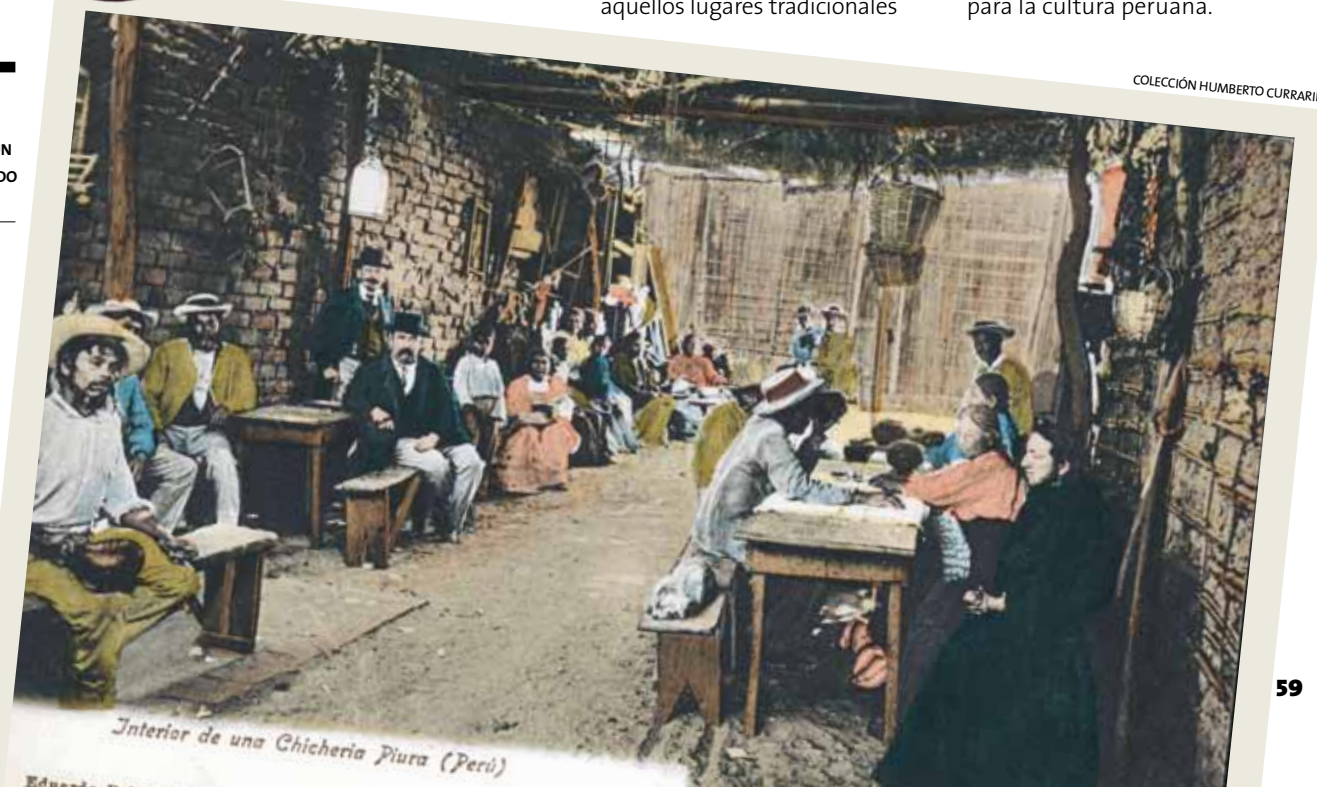
PICANTE COMERCIAL

El ají, símbolo natural de picor absoluto, es el emblema gráfico estrella cuando se trata de realzar los ardientes atributos de ciertos productos. En la foto, el ají convertido en insignia de esta marca de papas embolsadas.

ILUSTRACIÓN DE MARIO MOLINA PUBLICADA EN *CARETAS* (EDICIÓN NÚMERO 1836, 2004), UTILIZADA PARA GRAFICAR EL ARTÍCULO “CUELGAN PARA ARRIBA”, ESCRITO POR EL PERIODISTA GREGORIO MARTÍNEZ.



UNA CHICHERÍA PIURANA A INICIOS DEL SIGLO XX, SEGÚN EL LENTE DE EDUARDO POLACK.



Interior de una Chichería Piura (Perú)

LOGO DE LA II FERIA GASTRONÓMICA INTERNACIONAL DE LIMA 2009. OCCHOCALO, COCINERO REAL QUE LES PUSO PICANTE A LAS DIETAS QUE ENGULLÍA LA CORTE DE NAYLAMP. EN SUS MANOS LLEVA UN AJÍ COMO SÍMBOLO DE SU AFICIÓN POR EL PICOR (REINO DE SICÁN, SIGLO IX).



Picanterías y ajies en el foco

Fotógrafos interesados en retratar al país en sus imágenes han considerado el ají como un símbolo gráfico indispensable para evocar la peruanidad. Prueba clarísima de ello son las postales de Eduardo Polack Schneider, en las que el ají “se roba el show”.

Asimismo, las picanterías, aquellos lugares tradicionales

en los que los peruanos rendimos culto al ají, también han despertado la atención de varios retratistas. Desde Martín Chambi hasta fotógrafos contemporáneos, han dejado registros gráficos de estos espacios públicos que representan un lubricante de sociabilidad y euforia colectiva para la cultura peruana.

COLECCIÓN HUMBERTO CURRARINO

AJÍ = CULTURA

Insumo medicinal, plaguicida, símbolo mágico-religioso, elemento de control social. Desde la época preinca hasta la actualidad, la cultura peruana le ha atribuido al ají propiedades que van mucho más allá de los fogones y la sazón.



Magia y religión

El ají se ofreció a los dioses en las ceremonias religiosas y era considerado por los hombres del Perú antiguo como un símbolo sagrado. Esa connotación mágico-religiosa que adquirió este fruto desde tiempos remotos se mantiene en la cultura peruana hasta la actualidad. Prueba de ello es que los *paqu* o curanderos de los Andes lo emplean hasta el día de hoy en sus rituales adivinatorios y para sahumar a las personas que han sido poseídas por algún alma. Además, muchos de estos curanderos, al igual como ocurría en los rituales de ayuno de la época inca, antes de rendir

tributo a la Pachamama se abstienen de comer ají y sal, y de tener relaciones sexuales.

Insumo medicinal

Debido a siglos de convivencia con el ají, el peruano descubrió que este puede ser un efectivo medicamento natural y lo utiliza en una variedad de formas, algunas de ellas inospechadas...

Muchos pueblos de la sierra, por ejemplo, lo encuentran útil para combatir el soroche o mal de altura. Por ello, a quien lo sufre se le entrega un ají colorado para que se lo frote en la frente. Asimismo, hervido se utiliza para detener el asma; seco y soasado, para eliminar el dolor de muela, de cabeza,



reumático y muscular; en polvo, para eliminar los piojos. Otros usos medicinales que se le dan son para incentivar el deseo sexual, calmar las picaduras, tratar la sarna y aliviar las hemorroides.

Pero lo cierto es que no solo la medicina tradicional está interesada en este insumo, sino también la industria farmacológica. En la actualidad se realizan muchos experimentos con la capsaicina, molécula que representa la esencia del ají y es responsable de darle el picor a este fruto. La intención de los farmacólogos es fabricar un análogo, una molécula que sea similar y mantenga sus

propiedades analgésicas, pero sin causar picor.

En agricultura y ganadería

En muchos sembríos, tanto campesinos como ingenieros agrónomos utilizan al ají como plaguicida. Los ganaderos, por su parte, lo aprovechan como laxante para los porcinos y para hacer sahumeros cuando alguna peste ataca a sus rebaños de ovejas. El ají también se emplea para alejar a las comadreas que rodean a los cuyes y para teñir la lana de alpaca. Incluso hay la creencia de que darles a las gallinas ponedoras semillas de ají hace que estas multipliquen su producción.

CHAMÁN DE IQUITOS EN SESIÓN DE TOMA DE AYAHUASCA. ANTES DE DICHO RITUAL, DEBE ABSTENERSE DE COMER AJÍ.

Para todos los gustos

A LA CAZA DEL AJÍ

Algunas etnias de Tarapoto mantienen la costumbre de consumir ají chinto y ají mucusari debido a la creencia de que convierte a los hombres en mejores cazadores. Del mismo modo, algunos viejos aguarunas lo ingieren para que las flechas del enemigo no les hagan daño.

ROCOTO CONTRA LOS NERVIOS

Hay una creencia en ciertos pueblos peruanos que sugiere llevar un rocoto de color rojo en el bolsillo izquierdo cuando se atraviesa un estado de crisis recurrente.

CAPSAICINA Y CONTROL SOCIAL

El ají ha sido aprovechado para castigar o controlar ciertas conductas, como se vio al inicio de este libro. Hoy en día, y no solo en zonas aisladas, algunas madres lo emplean para ayudar a destetar a los bebés.

FRUTO MÁGICO

Hasta la actualidad, al ají conserva aquel carácter mágico que le fue atribuido desde tiempos remotos. Estos frascos con ajíes que se venden en el mercado de Chiclayo así lo evidencian. El producto en cuestión promete sanar algunas dolencias y atraer la buena suerte.



En el siglo XVII, la tradición de retratar ajíes en contextos mágico-religiosos no fue dejada a un lado por cronistas como Felipe Guaman Poma de Ayala, preocupado por el orden social, económico y espiritual de la comunidad andina bajo el mando español. En esta imagen se aprecia a un brujo con un tocado inca compuesto por ajíes.

comercialización. amarillo. huancaina
mercado. placer. economía. cosecha.
picante. paladar. páprika. piquillo. valo
nomía. **pungente**. agregado. salsas. oc
no. cosecha. exportaciones. restaurant
productores. anuales. dólares. rocoto
ñarillo. sapiencia. ventajas. suelo. clin
gourmet. **y**. delicatessen. crisis. desafío
ites. fitosanidad. lima. **pujante**. jalape
uajillo. proceso. industrial. trasplante
cultivo. locales. comercialización. anu



HACIENDO EL MERCADO

Donde haya un peruano, habrá ají. Esta máxima se cumple ahora no solo en nuestro territorio, abundante en diversidad de Capsicum, sino en otros países. Nuevas bocas están desfalleciendo de placer con nuestros ajíes.

Una vuelta por el mercado de Surquillo o por La Parada –en realidad, cualquier paseo por el mercado o almacén que esté más cerca de nuestra casa, en cualquier punto del país– lo confirmará: los ajíes son parte viva de nuestra economía. Desde aquel que viene con su valor agregado, molido y embolsado, ofrecido a veinte céntimos por la señora Juana o por la señora Rosa (hay quien dice que, en el Perú, el ají ha sobrevivido en su diversidad gracias a las mujeres), hasta el que se vende fresco o seco, y adorna con su color los puestos de venta... Nuestros ajíes no dejan de acompañarnos. Sazonadores de ají en polvo con denominaciones comerciales; salsas de ají y rocoto en *sachet* compitiendo codo a codo con nombres de alcance mundial como ketchup y mayonesa;

preparados que se aderezan con huacatay o alguna otra hierba y que se venden en los supermercados peruanos con tremendo éxito; cadenas de *fast food* donde, cómo no, existirá siempre un dispensador de salsa de ají. El listado es extenso y, visto de cerca, fascinante. Aunque actualmente los sistemas de información de mercado en nuestro país no funcionan bien –tarea pendiente– y por tanto resulta difícil hablar de cifras, nos encontramos ante la evidencia misma de que existe una economía pujante, y pungente, en torno al ají.

En el Perú, si nos ponemos picantes, hablamos de una economía de las huertas –de tipo familiar, donde se cultivan en cantidad pequeña ajíes de la región cuya clasificación muchas veces la ciencia



desconoce– y de una economía de producción “comercial”, que abastece los mercados locales con ajíes regionales o que, especializándose cada vez más, surte de ají amarillo, panca, limo y rocoto los mercados de todo el país. La novedad es esta: como lo señalan algunas publicaciones especializadas, la globalización ha hecho que los comensales del mundo estén mucho más “educados en el ají” que hasta hace un par de décadas. Resultado: poco a poco nuestros productores locales empiezan a exportar ajíes peruanos... De esta forma, se siguen los pasos que ya han dado estrellas internacionales como nuestros pimientos páprika y del piquillo, variedades de *Capsicum* no picante que el Perú exporta desde hace años. El mundo aguarda con la boca abierta.

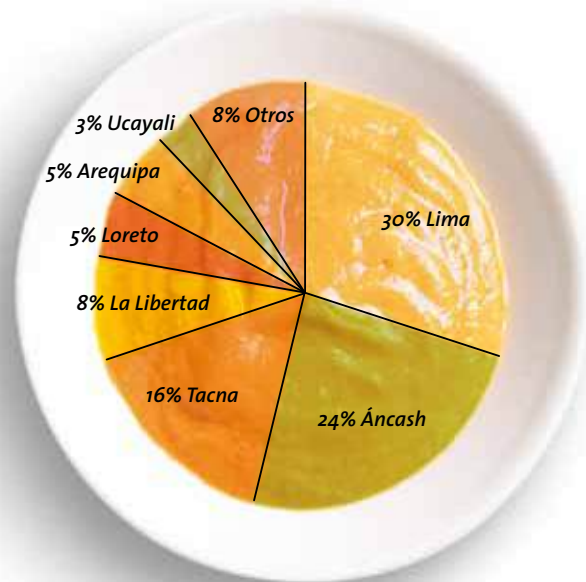
AJÍ, ALLÁ Y AQUÍ

Lo que producimos en nuestro territorio mira ahora hacia afuera.

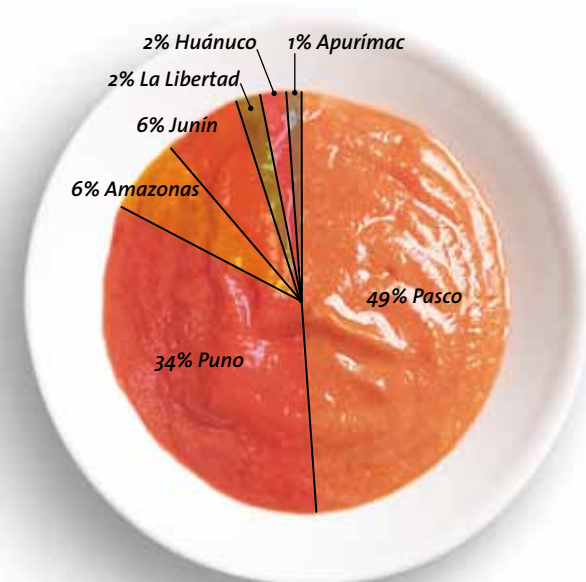
Un dato para tener en cuenta: entre el 2001 y el 2005, la exportación de ají fresco en nuestro país creció 88%. Y el mayor volumen (78%) de esta exportación estuvo conformado por ají amarillo, *Capsicum* bandera de la gastronomía peruana. El ascenso es galopante: entre el 2006 y el 2008, la exportación de este ají prácticamente se ha duplicado, superando el millón de dólares. La razón que asoma es sencilla: en el extranjero no solo hay más peruanos, sino más y más restaurantes de comida peruana. Recordemos que el boom de nuestra gastronomía apenas ha empezado e incrementará estas cifras, aún pequeñas si se las compara con las de

los pimientos páprika y del piquillo... Como ya mencionamos, aunque pertenecen al género *Capsicum*, ni el pimiento páprika ni el pimiento del piquillo son ajíes, pues no pican. Dicho esto, la exportación de ajíes peruanos podría seguir varios de sus pasos: los productores de estos dos insumos han recogido la sapiencia del agricultor peruano, cuya tradición en su cultivo data de la época prehispánica, y al mismo tiempo han alcanzado un nivel de calidad muy competitivo. Actualmente, el Perú exporta más de US\$ 100 millones anuales en cada uno de estos productos a mercados como Estados Unidos y España. Lo mismo podría ocurrir con el ají amarillo en unos años.

SUPERFICIE COSECHADA DE AJÍES, 2008

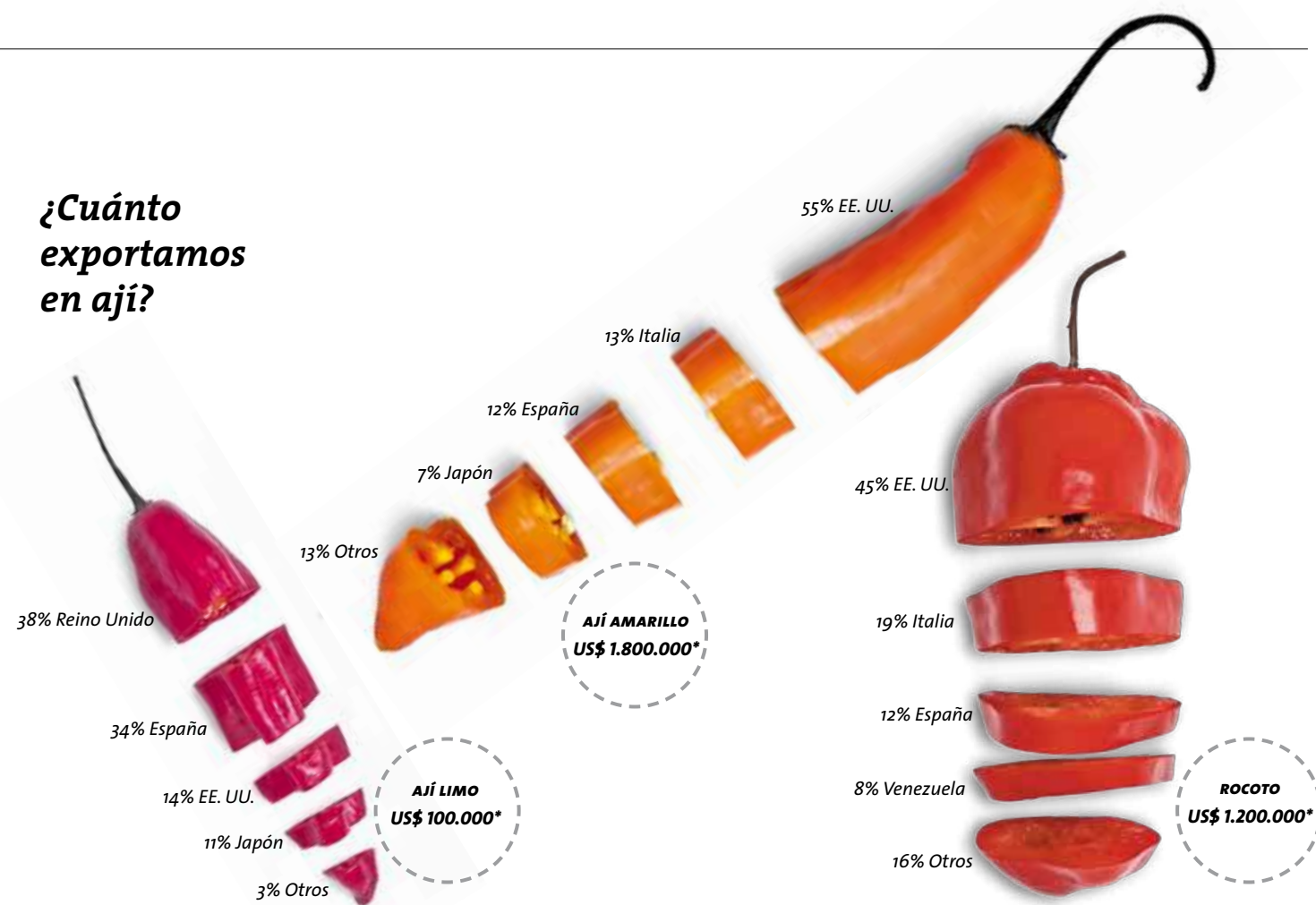


SUPERFICIE COSECHADA DE ROCOTO, 2008



Datos tomados del Ministerio de Agricultura.

¿Cuánto exportamos en ají?



*Cantidades aproximadas, tomando como base información del Ministerio de Agricultura del año 2008.

VIAJE A LA SEMILLA

El incremento de nuestras exportaciones en ajíes trae nuevos retos. Uno de ellos tiene que ver con la informalidad del mercado de semillas: no existe en nuestro país una semilla certificada de ají que cumpla con los requisitos del Instituto Nacional de Investigación Agraria (INIA). De hecho, en el Perú cultivamos *Capsicum* no picante –pimientos páprika y del piquillo– con semillas importadas, y ají con semilla nacional que, por no estar certificada, no asegura al productor la ausencia completa de bacterias y virus. Debemos formalizarnos.

En agosto del 2009 ingresaron diariamente al Mercado Mayorista número 1 de La Parada un promedio de 60 toneladas de ají amarillo, procedentes de los valles de Huaral, Chancay, Huarmey y Cañete. Si tomamos como referencia un peso promedio de 40 gramos por unidad, estamos refiriéndonos a un millón y medio de ajíes amarillos cada día.



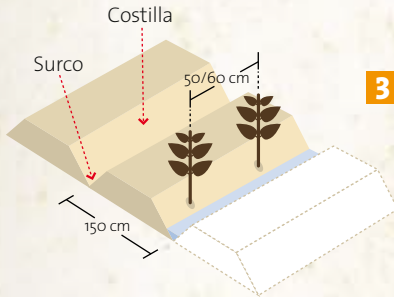
CADENA PRODUCTIVA

CADENA INDUSTRIAL

La producción de ají amarillo está orientada básicamente al consumo local; sin embargo, cada vez es mayor su destino a la exportación.

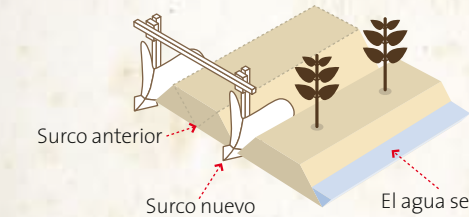
1 PRODUCCIÓN DE SEMILLA

Para iniciar este ciclo se utilizan las semillas de los mejores frutos de la cosecha anterior o los que fueron comprados en el mercado o a otro agricultor.



3 TRASPLANTE

Cuando la planta tiene cuatro hojas verdaderas (las dos primeras son temporales), se la traslada al terreno de cultivo previamente preparado. El trasplante se hace en la costilla del surco, para controlar el riego.

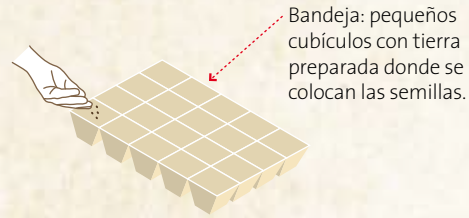


4 CULTIVO

Debido a que la planta es muy sensible al exceso o falta de agua, se debe mantener un constante control de la humedad a través del riego ligero y frecuente, y del cambio de ubicación de los surcos. El cambio de surco también se aprovecha para echar guano y fertilizantes. El manejo de las plagas y enfermedades es también parte de esta etapa.

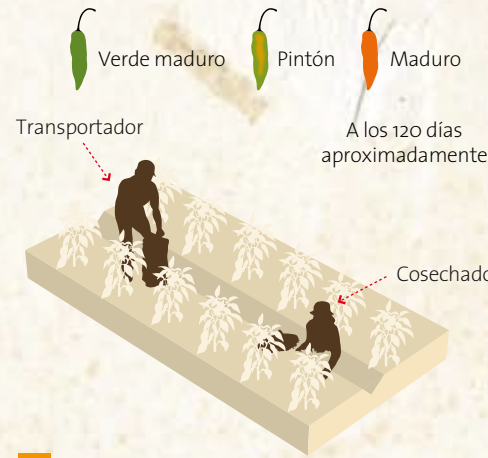
2 SIEMBRA DE ALMÁCIGOS

Las semillas se siembran en almácigos para ayudar a que germinen mediante cuidados especiales. Esta siembra puede ser en terreno o en bandeja.



5 COSECHA

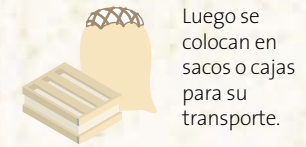
Se realiza manualmente y está a cargo de dos grupos: cosechadores y transportadores. La madurez del ají para su cosecha depende de su uso final: verde maduro y pintón para el ají fresco, y maduro para el mirasol.



SELECCIÓN Y EMPAQUE
Se seleccionan según su tamaño, su forma y las condiciones del fruto.

6 TRANSPORTE

Después de empacado, el ají puede ir a una planta de procesamiento o directamente al mercado.



Luego se colocan en sacos o cajas para su transporte.

LOS AJÍES LOCALES

ECONOMÍAS LOCALES

La cadena productiva del ají amarillo está fuertemente ligada a la economía doméstica de mucha gente. Esto se ve reflejado en actividades relacionadas con el ají, como el comercio de semillas y de ajíes molidos, el cultivo de ajíes locales y el proceso por el que pasa el ají mirasol.

LOS AJÍES LOCALES

Existen muchos ajíes cultivados únicamente en lugares muy específicos, generalmente huertos caseros familiares.

LAS SEMILLAS

El comercio de semillas de ají amarillo, obtenidas de manera empírica debido a que no existen semillas certificadas, se realiza con frecuencia en los mercados.



EL AJÍ MIRASOL

Es el ají amarillo secado al sol (proceso de deshidratación que logra que los sabores se concentren), y posee una serie de ventajas para su comercialización: se conserva fácilmente, su volumen y su peso se reducen, y su almacenamiento y transporte son sencillos.



LOS AJÍES MOLIDOS

Existe una gran diversidad de preparaciones especiales que elaboran las mujeres en los mercados utilizando como base el ají. Su venta contribuye a su economía familiar y a la sazón de quienes les compran.



EXPORTACIÓN

Los pimientos páprika y del piquillo pertenecen al género *Capsicum*, pero no son considerados ajies porque no pican. Son los productos de mayor exportación en este grupo de cultivos. El rápido éxito de su cultivo en nuestro país se debe a que este proceso es muy parecido al del ají amarillo, labor en la que el agricultor peruano tiene una larga experiencia.



PÁPRIKA

En la actualidad, el Perú es el primer país exportador de pimiento páprika del mundo. Se utiliza generalmente como colorante natural.



PIQUILLO

Exportado sobre todo a España y Estados Unidos, donde gastronómicamente es muy apreciado.

MERCADO LOCAL
Mercados mayoristas, de barrio y supermercados.

EXPORTACIÓN
Principalmente para colonias peruanas en el extranjero.

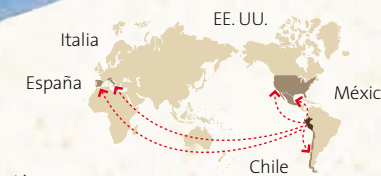
PLANTA DE PROCESAMIENTO
Salsas, encurtidos, conservas.

7 COMERCIALIZACIÓN

Una parte del ají (fresco, seco o procesado) se vende en los mercados y otra se exporta a diferentes partes del mundo.

FRESCO
Es el ají recién cosechado y comercializado.

SECO
Es llamado aj mirasol y es el ají amarillo secado al sol.





NATIVE AND NATURAL
AJÍES EN SALMUERA
SABORIZADA CON AJO,
ORÉGANO Y PIMIENTA.
PRODUCTOS COMO
ESTE SE VENDEN YA EN
TIENDAS ESPECIALIZADAS
DEL EXTRANJERO.

VALOR AGREGADO

Quizás se trate de “cambiar el *chip*”, como suele decirse. Nuestros ajíes pueden ser comercializados no solamente como materia prima: existe un mercado –un mercado que crece– para los *Capsicum* con valor agregado. De hecho, en países como Estados Unidos un sector de la población empieza ya a despuntar: aquellos jóvenes entre 25 y 35 años con alto poder adquisitivo y que se interesan por los sabores exóticos y orgánicos.

Perspectivas y oportunidades

La demanda por productos especializados está creciendo en todo el mundo: así lo han advertido empresarios como María del Pilar Betalleluz, de Native & Natural, quien se precia de revestir los insumos



La creatividad es el único límite: presentamos aquí algunas nuevas maneras de vender nuestros ajíes al mercado peruano. Y también allá afuera.

peruanos de un aura gourmet. Productos *delicatessen* como su tapenade de rocoto grillado y sus ajíes peruanos en salmuera aromática se venden ya en tiendas especializadas de Italia y Alemania. Y alocan. “Valor agregado, en negritas y subrayado”, dice. Bajo la marca Peruvian Taste, esta empresa exporta también salsas hechas con ajíes nacionales: ollucos con ají panca, salsa de cau cau, estofado y lomo saltado. Bastante bien.

Por otro lado, la empresa Peppers produce salsas de rocoto, ají amarillo, ají limo e incluso ají panca en simpáticos envases estilo tabasco, y podría dar sorpresas: trabaja actualmente en una salsa de ají cerezo y comercializa ajíes

regionales –cacho de cabra, mochero– encurtidos en vinagre de vino, que se ofrecen en supermercados locales. No usa colorantes.

También en el mercado interno, Noa Gourmet abastece a tiendas especializadas con rocotos glaseados y productos sorprendentes como galletas elaboradas con sémola, aceite de oliva y ají panca... Del otro lado del espectro, una empresa como Agro Export Topará cultiva ajíes –limo, panca, pipí de mono– dentro de la rigurosa filosofía de lo orgánico, y a pedido. Prestigiosas tiendas como Bartspices, de Bristol, Inglaterra, trabajan con ellos. Como vemos, el potencial comercial de nuestros ajíes es enorme.

PEPPERES
LO MISMO, PERO
DIFERENTE: ESTA SALSA
NATURAL DE AJÍ LIMO
PRETENDE POSICIONARSE
EN EL MERCADO DE LAS
SALSAS PICANTES EN
NUESTRO PAÍS.



NOA GOURMET
GALLETAS DE SÉMOLA
Y ACEITE DE OLIVA AL
AJÍ PANCA, ACEITUNAS
Y TOMATES SECOS
MARINADOS EN ACEITE
DE OLIVA CON CEBOLLA...
Y SUS TOQUES DE AJÍ.

UN PRODUCTO PARA EL MUNDO

El momento de los ajíes peruanos se encuentra, al parecer, muy cerca.



FOR EXPORT

“Lo que resultaba demasiado picante para las personas criadas en las sosas dietas europeas y anglosajonas hace medio siglo, resulta ahora de agradable sazón para sus hijos y nietos, quienes se han pasado los años de colegio comiendo ají o nachos con salsa”. Así ha sentenciado hace muy poco una publicación tan prestigiosa como *The Economist*: la influencia de las comidas mexicana, tailandesa, india y paquistaní en el mundo ha elevado –y mucho– la tolerancia al picante. Si pica, es bueno. Si pica bastante, también.

Aunque es superficial restringirse a la pungencia del ají como factor de valoración, nuestro camino exportador resulta propicio: la oferta de ajíes peruanos picantes es amplia, y esta diversidad significa perfumes y sabores diferenciados, peruanos.

El primer paso, entonces, es hacer que estas características sean apreciadas fuera del país.

Por eso, el futuro de nuestra gastronomía es también el futuro comercial de nuestros ajíes. Un ejemplo sencillo: una cadena exitosa como Pardo's Chicken, que opera en el Perú, Chile, Estados Unidos y México, ofrece en sus establecimientos su característica salsa de ají amarillo. En el exterior, la cadena trabaja con proveedores de ají amarillo peruano. Poco a poco se exporta un sabor. Indirectamente, se crea un casillero llamado “ají peruano” en la mente de los consumidores extranjeros.

Es evidente que la crisis económica internacional representa un desafío. Una vez superado, nuestros empresarios del ají deberán mantenerse atentos a la competencia. El ejemplo de los exportadores de pimientos páprika y del piquillo resulta, nuevamente, digno de imitación: la eficiencia que nuestros agricultores han alcanzado (hasta 8.000 kilos



por hectárea, frente a los 3.000 que en promedio tiene México) es una mezcla de sapiencia y aprovechamiento de ventajas ecológicas. De hecho, el Perú posee tal variedad de pisos y climas –aquí cada ají tiene un suelo y un clima ideales– que podría convertirse en potencia.

Desafíos inmediatos: perfeccionar nuestras prácticas agrícolas, pues las exigencias en fitosanidad (vale decir, las normas de buen manejo

de los suelos con relación a plagas y enfermedades) están incrementándose notoriamente en Estados Unidos y los países europeos. Si no cuidamos nuestros suelos, nos quedaremos sin vender *Capsicum* al exterior en los próximos años. Igualmente, urge adecuarnos a los “límites máximos permisibles” (LMP) que se aconsejan internacionalmente para el uso de plaguicidas. Debemos adaptarnos ya.

NUEVAS OPORTUNIDADES

Desde cierta óptica, la historia del ají peruano recién comienza. Planteamos una pregunta: ¿existen nuevos mercados para cada uno de los ajíes que producimos regionalmente, teniendo en cuenta que muchos peruanos aún no los conocen? Por lo pronto, variedades de ají foráneas como el jalapeño, el chile ancho y el guajillo se cultivan ya en el Perú y tienen una demanda grande en el extranjero. El jalapeño resulta particularmente rentable, pues su mercado potencial no es solo el mexicano sino el estadounidense. Otra ventaja: nuestro país puede producirlo todo el año.



Ajíes peruanos: un producto con pasado y futuro

Por José Luis Chicoma*

En los últimos años, ha crecido la exportación de productos no picantes emparentados con el ají, como los pimientos, entre ellos el páprika, a países como Estados Unidos, España, Holanda, Alemania y Francia. Además, el *boom* de la gastronomía peruana ha ayudado no solo a incrementar la exportación de los ajíes tradicionales de nuestra cocina, sino a desarrollar la agroindustria asociada: de hecho, hoy pueden encontrarse diversos tipos de ajíes envasados –rocoto, ají amarillo, ají charapita– en los supermercados. Dentro de la variedad de salsas que el Perú exporta resaltan las de ají panca, ají amarillo, rocoto y culantro, así como la huancaína y la ocopa.

Sin embargo, aunque el Perú tiene mayor diversidad de ajíes que otros países, no cuenta con estudios sistemáticos sobre esta o sus aplicaciones. Tampoco es promocionado como producto bandera ni ha recibido gran inversión.

Hoy esto empieza a cambiar. Y el cambio es importante, porque el ají es el insumo principal de toda la cocina peruana. El desarrollo de nuestra gastronomía en restaurantes y hogares en el extranjero está muy relacionado con la disponibilidad de nuestros ajíes: piénsese, además, que las colonias de peruanos en las grandes ciudades del mundo –así como nuestros restaurantes, en vertiginosa expansión– constituyen un mercado enorme. De hecho, los chefs más prestigioso del mundo comienzan a usar y valorar los ajíes del Perú.

No olvidemos que nuestro país cuenta con variedades características de ají, comenzando por el rocoto y el ají amarillo, cuya denominación de origen se encuentra aún pendiente. Digámoslo con orgullo: los ajíes peruanos son un producto con pasado y futuro.

DIGÁMOSLO CON ORGULLO: LOS AJÍES PERUANOS SON UN PRODUCTO CON PASADO Y FUTURO.

* Viceministro de Micro y Pequeñas Empresas (MYPE) e Industria, Ministerio de la Producción.

ucas.picantierias.batanes.chicnerios
tinta esencia.clarito.catacaos.cecina
arapita.**el**.chicha.algarrobo.moliend
hicaipi.lambayeque.piura.la libertad
as.rodajas.**rey**.mantaro.japchi.llatá
maronés.ahumado.**de**.gastronomía
ranca.huaura.huaral.arnaucho.cop
arita.arequipa.aromático.**la**.picante
oampa.moquegua.tarapoto.huancaí
ave.cebichés.tiraditos.**cocina**.rocoto
nazonía.cocona.iuanes.tarapoto.pip

SABOR MESTIZO

El ají es un insumo que se ha integrado, como huella indeleble de peruanidad, en nuestras más disímiles expresiones gastronómicas.

Testimonios arqueológicos de civilizaciones muy antiguas como Caral (3000 a. C.) evidencian el uso del ají para potenciar el sabor de alimentos como la papa. Culturas preíncas como chavín, paracas, nasca y mochica también lo emplearon, junto con la sal, para preparar viandas a base de pescados y mariscos frescos.

En el repertorio culinario del Tahuantinsuyo, el ají mostraba un vigoroso poderío. Se lo utilizaba en polvo, para sazonar, y también fresco, como ingrediente en la preparación de guisos y locros. Su presencia gobernaba suculentos ajiacos de quinua y kiwicha, y picantes a base de hojas de papa, como el *kaya-yuyu*. También se utilizaba para preparar salsas como la *kuta*, una suerte de sopa picante donde se dejaban reposar los tubérculos y las carnes.

En la Colonia

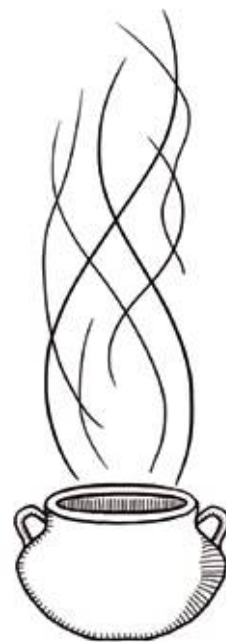
Con la llegada de los españoles, el ají se incorporó a algunas preparaciones coloniales y

surgieron nuevos platillos mestizos. A una sencilla salsa como el *chupi*, que se elaboraba con sal y ají, y que se servía luego de los ayunos rituales incas, se añadieron papa, queso, huevo, verduras, carnes o pescados, y así nacieron los *chupes*, que hasta hoy se comen en todo el país.

También se incorporó ají (y papa) a la olla podrida, una suerte de sancochado y guiso hervido. Y algo parecido sucedió con el *cebiche*, cuyos orígenes pueden rastrearse en la cocina prehispánica, cuando se sazonaban pescados tiernos con ají. En la Colonia, se incorporaron insumos particulares del Viejo Mundo como la cebolla y el limón. Nació así el *cebiche* como lo conocemos hoy.

El ají del futuro

Desde la cocina prehispánica, pasando por la colonial, hasta los nuevos sabores y técnicas que la gastronomía peruana recibió gustosa de las distintas migraciones de japoneses,



africanos, italianos y chinos, ocurridas a partir del siglo XVII, el ají ha sido un denominador común en la culinaria peruana.

Ahí está, por ejemplo, el *lomo saltado*, un platillo criollo-chino que recibió como herencia de la gastronomía oriental las técnicas de corte de carnes y verduras, en el que el ají se fusiona armoniosamente.

Hoy en día casi no existen recetas de comida en el Perú en las que el ají no esté presente. Sin la presencia brillante del ají, una causa limeña sería un simple puré de papa. Se trata de un ingrediente que concede identidad a la gastronomía peruana, como el wasabi y el miso a la cocina japonesa, el aceite de oliva y la albahaca a la cocina italiana, y el curry a la cocina tailandesa. No falta mucho para el día en que los ajíes y rocotos peruanos escriban nuevas recetas picantes por el mundo y se cuecen en mesas y mentes de comensales globales.



LA COSTA NORTE

Desde el imbatible ají de bola criollo de Piura, pasando por el ají cerezo lambayecano hasta el aromático ají arnaucho del Norte Chico, el picante destaca en los platillos típicos de esta región, cuyo rey es el ají limo.



EL EMBLEMÁTICO ARROZ CON PATO DEL NORTE INCLUYE EN SU PREPARACIÓN CUCHARADAS DE PASTA DE AJÍ AMARILLO. LUEGO, YA EN LA MESA, EL AJÍ AMARILLO CRUDO ES COMPAÑÍA OBLIGATORIA.

EN EL NORTE DEL PERÚ TAMBIÉN SE UTILIZA EN LA PREPARACIÓN DE PLATILLOS TRADICIONALES UN AJÍ EN POLVO CONOCIDO COMO SIBARITA, QUE HASTA HACE UNOS AÑOS LAS AMBULANTES MONSEFUANAS VENDÍAN DE PUERTA EN PUERTA JUNTO CON EL LLAMADO AJÍ ENAGUA, QUE NO ERA OTRA COSA QUE AJÍ AMARILLO.

Cuando se habla de ajíes en la costa norte del país, la cosa es clara: el rey es el ají limo. Picante, aromático y de carne suave, se utiliza crudo como insumo obligatorio de cebiches y tiraditos, comidas que, por cierto, se degustan religiosamente acompañadas con urgidos sorbos de cerveza. Ají limo para el cebiche y cebiche con cerveza representan hoy en día un maridaje institucionalizado en esta región.

Cada cocina regional tiene sus ajíes característicos. Y la gastronomía de la costa norte cuenta con un abanico bastante surtido de ellos.

Así, mientras los piuranos aclaman su ají criollo de bola en platillos como el cebiche, el seco de chabelo y el sudado, los lambayecanos disfrutaban de su ají cerezo entre bocado y bocado. Este, a diferencia de

otros ajíes, no se utiliza en la cocina, sino exclusivamente como acompañamiento. Siempre crudo, perfuma y acompaña platos típicos como la tortilla de raya, el arroz con pato y el chinguirito.

En La Libertad, en tanto, tampoco se quedan atrás. Su capital, Trujillo, también tiene su ají. Es tierra del llamado ají mocherito, de aromas cítricos. Finamente picado, es madre y padre del cebiche a la trujillana y de la clásica salsa criolla, indispensable para degustar platos tradicionales como la cecina de lomo.

El Norte Chico

En las provincias del norte del departamento de Lima, como Barranca, Huaura y Huaral, son muy populares el ají arnaucho —que tiene la forma de un pequeño pimiento y colores

amarillo o rojo—, y el arnauchito, de menor tamaño y de un color que oscila entre el morado y el amarillo pálido, cuyos sabores particulares encienden los cebiches de la región.

Asimismo, en esta zona está presente el ají escabeche, también conocido como ají amarillo, que se consume democráticamente en todo el Perú y que aquí es insumo indispensable en platillos como el cebiche de pato y los camarones a la piedra.

Otras variedades de ají —como el panca, de sutil sabor ahumado— se lucen en platillos representativos como el pato a la huaralina, los tamales de Supe y la parihuela huachana.

En conjunto, todos ellos representan un verdadero universo en expansión de ajíes aguerridos y fragantes sobre el mantel norteño.



LA COSTA CENTRAL Y SUR

Entre las distintas variedades de ajíes que se utilizan en la costa central destacan el picante del ají panca y del ají mirasol, mientras que más al sur, en la volcánica Arequipa, reina el rocoto.

Hay variedad de ajíes afamados en las cocinas de la costa central, como el mirasol, que es la versión seca del ají amarillo, presente en platillos tradicionales como el ají de gallina y el picante de mariscos. Para consumirlo, se retiran las venas y las pepas; en algunas ocasiones, se tuesta, se hidrata en agua caliente y se licúa con aceite hasta obtener una consistencia pastosa. Esta suele añadirse en la preparación de los guisos para concederles un sabor ahumado que apacigüe ligeramente el picante.

Clásicos sureños

En Arequipa, el ají mirasol también es empleado en la preparación de salsas como la infaltable ocopa, y en platillos

como el ají de camarones. Aunque, indudablemente, el gran ají de Arequipa es el rocoto. Muy picante y de pepas negras, se consume crudo en ensaladas o previamente hervido y horneado en el típico rocoto relleno, que se prepara con una variedad original de los Andes, cultivada hoy en día ampliamente en los valles de Oxapampa y Villarrica.

Más al sur, en Moquegua, es el turno del ají panca, el cual se consagra en caldos y chupes sustanciosos como la parihuela y el chupe de pejesapo, y en guisos como el sudado de machas y el picante de cuy. Este ají también suele añadirse en comidas emblemáticas del sur como el picante a la tacneña, un guiso de vísceras de res al que se le agregan charqui y papas.

EN LA COSTA CENTRAL, PARTICULARMENTE EN ICA, ES CÉLEBRE EL PICANTE DE PALLARES, ELABORADO CON UN ADEREZO A BASE DE AJÍ AMARILLO FRESCO, CEBOLLA BIEN PICADA, AJOS MOLIDOS, COMINO Y PIMIENTA.

EL TRADICIONAL CHUPE DE CAMARONES EN VERSIÓN AREQUIPEÑA SE PREPARA CON AJÍ PANCA MOLIDO. Y, UNA VEZ QUE SALE DEL FOGÓN, SE LE AÑADE SIEMPRE UNA RODAJA DE ROCOTO CRUDO.

LA SIERRA

Desde Cajamarca hasta Puno, el ají destaca en infinidad de platillos tradicionales. Mención especial merecen el ají amarillo, consagrado en la salsa huancaína; el ají panca, utilizado en sabrosos guisos; y el rocoto, acompañante ineludible de sopas y caldos andinos.



EN LA ELABORACIÓN DE LA PATASCA SE USA ABUNDANTE AJÍ PANCA MOLIDO Y LUEGO SE ACOMPAÑA CON PICANTES RODAJAS DE ROCOTO. UNA COSTUMBRE CASI RELIGIOSA.

El rocoto es típico de la gastronomía arequipeña, pero en el resto de departamentos andinos también ha adquirido una especial difusión como acompañante inseparable de sopas y caldos. Por tradición, sobre las mesas nunca faltan rodajas crudas de este ají para que sus ávidos devotos puedan añadirles al gusto al plato o llevárselas directamente a la boca si buscan sensaciones fuertes. Se dice que si una sustanciosa patasca—típica de departamentos de la zona altoandina, como Puno—no está acompañada por rocoto, no es patasca.

Pero ahí no queda la cosa. El rocoto potencia los sabores de sopas y caldos, pero es ingrediente indispensable de platillos y salsas que se desnaturalizan si este falta. Ahí está, por ejemplo, la ensalada de rocotos rojos: picados en cubos pequeños, sin pepas ni venas, acompañados por

tomates y queso desmenuzado, y sazonados con abundante jugo de limón y un poco de sal, lucen su ardiente esplendor casi al natural.

En la variedad está el gusto Puede ser panca, mirasol, amarillo o algún otro: en muchas cocinas de la sierra la cuestión está más pareja, y se utilizan y combinan con gusto distintos tipos de ajíes. Todo depende del platillo en cuestión. En Huancayo, por ejemplo, el ají panca soasado y molido es el favorito para la patita con maní; mientras que el ají amarillo, molido en los tradicionales batanes, es el elegido para la papa a la huancaína.

En el valle del Mantaro también se usa el amarillo en el japchi, la salsa clásica que acompaña la pachamanca, y en verdaderos manjares como la trucha a la parilla.

En cambio, si se trata de un plato como el patache—un caldo

que combina granos nutritivos, chuño y carnes, de consumo generalizado en Huancayo, Ayacucho y Huancavelica—el ají seleccionado es uno del que muchos no han oído: un ají verde seco llamado canca.

EN LA SIERRA SUR ES COMÚN EL LLATÁN, UNA SALSAS DE ROCOTOS PICADOS Y LLEVADOS A LA SARTÉN CON UN POCO DE ACEITE, CEBOLLA, AJO, MANÍ TOSTADO, HUACATAY, CULANTRO Y SACHATOMATE. UNA VEZ LISTO, ES COMPAÑERO INFALTABLE DE POTAJES Y SOPAS. UNA DE ESAS COMBINACIONES QUE NO TIENEN PIERDE.

LA SELVA

Entre las distintas variedades de ají de nuestra Amazonía, reina el charapita, inexcusable en platillos como la patarashca y salsas como el ají de cocona.



El ají charapita, de tamaño pequeño pero muy picante, se degusta encurtido junto con manjares típicos y exóticos de la selva como la patarashca y los juanes. Además, se emplea para sazonar pescados de río como el paiche y como insumo indispensable de los cebiches locales. Está presente hasta en la más famosa y consumida de las salsas selváticas: el ají de cocona, que suele acompañar desde unas buenas yucas hasta caldos tradicionales de la región como el inchicapi.

Reino compartido

Pero este ají no está solo en la cocina de la Amazonía. También es muy cotizado el ají dulce, que no pica pero tiene gran sabor. Este se consume soasado en guisos de frijol, picadillos de paiche y chupes de majaz. Cortado en tiras, crudo, es un acompañamiento típico de las ensaladas.

También es conocido el llamado ají pipí de mono, que recibe ese nombre debido a su forma alargada y a su tamaño minúsculo, a pesar de lo cual se encuentra entre los más picantes del Perú y se saborea en platos tradicionales como la cecina (carne seca de cerdo).

Otros ajíes de la región son muy aromáticos y picantes, como el ayuclo, en sus versiones roja y blanca, y el pucuna, de color amarillo y forma alargada.

SOLO EN TARAPOTO SE HAN REGISTRADO 38 VARIEDADES DE AJÍ. Y AÚN FALTAN MUCHAS MÁS POR INVESTIGAR Y CLASIFICAR CIENTÍFICAMENTE. UNA GRAN TAREA PENDIENTE, SIN DUDA.



PLATILLOS TÍPICOS DE LA SELVA COMO LA CECINA CON TACACHO SUÉLEN COMPLEMENTARSE CON UN PODEROSO ENCURTIDO DE AJÍ PIPÍ DE MONO O AJÍ CHARAPITA.



TRADICIÓN DE MOLIENDA

Desde que surgieron los primeros poblados, el batán se utiliza para triturar ají. Hoy sigue vigente en muchas cocinas de nuestro país.

No existe utensilio más simple. Basta, en esencia, con una piedra plana y grande sobre la cual se colocan los alimentos, y otra más pequeña que sirve para ejercer presión y molerlos. Quizás por eso el batán se emplea casi desde que el hombre aprendió a domesticar los primeros cultivos. En asentamientos semisedentarios muy antiguos, como los de Ancón (6000 a. C.), se han encontrado ya restos arqueológicos de batanes. Por lo general de piedra –aunque también los hay de madera, principalmente en la Amazonía–, los batanes eran empleados para triturar ají, además de hierbas aromáticas y granos como el maíz.

En muchos poblados de la costa, sierra y selva, la costumbre de moler ají sobre batanes se ha mantenido en las cocinas generación tras generación, y algunos de estos utensilios llevan cientos de años en uso.

Hoy en día, aunque artefactos eléctricos como la licuadora quieren reemplazarlos y representan una amenaza para su continuidad, los chefs más fieles a la tradición nos aseguran que, molido en un batán, el ají sabe mucho mejor. Y basta con probar una sabrosa ocopa arequipeña hecha en batán para darles la razón.



EN SALSAS TÍPICAS COMO LA HUANCAÍNA SE MUELEN EN UN BATÁN EL AJÍ Y EL QUESO DESMENUZADO. ASÍ, LA SALSA MANTIENE UNA CONSISTENCIA SABROSA QUE INCLUYE CIERTAS PARTÍCULAS DE AMBOS INSUMOS.

ANTES DE MOLER EL AJÍ EN UN BATÁN, SE RETIRAN LAS VENAS Y LAS PEPAS. EN ALGUNOS CASOS, SE EMPLEA AJÍ CRUDO EN LA MOLIENDA; EN OTROS, SE HIERVE PREVIAMENTE.



OTRAS FORMAS DE PROCESAR EL AJÍ

La molienda en batán no es la única técnica de procesamiento del ají.

También están las siguientes:

Secado al sol. *En el secado tradicional se dejan madurar los frutos en la planta y luego se secan al sol. Los ajíes secos más comunes son el ají panca y el ají mirasol.*

Ají en polvo. *El ají pulverizado da sabor y sobre todo color. Antes lo vendían los ambulantes, hoy es comercializado en envases industriales.*

Ají soasado. *Se asa ligeramente al fuego para secarlo y darle un sabor ahumado.*

Sofrito. *Tipico aderezo con cebolla, tomate, sal, culantro, ajo y ají molido, que se fría en aceite en una olla de fierro, a fuego lento.*

Encurtido. *En salsas como la criolla, el ají y la cebolla se encurten con jugo de limón y una pizca de sal.*



LOS COCINEROS OPINAN

Una nueva página en el libro de nuestra historia gastronómica acaba de escribirse. Señores, he aquí el primer ranking de ajíes peruanos, según cuatro de nuestros grandes cocineros.

Gastón Acurio, Victoriano López, Pedro Miguel Schiaffino y James Berckemeyer: cuatro cocineros reunidos para comparar con pruebas en la mano 19 de nuestros ajíes. ¿Cuál pica más? ¿Qué propiedades tienen? Esta tabla es apenas un adelanto de aquello que la ciencia de los alimentos deberá estudiar en los próximos años, mediante técnicas sensoriales, de cromatografía líquida y de fase gaseosa... Como parte del convenio entre la Sociedad Peruana de Gastronomía (APEGA) y el Programa de Hortalizas de la Universidad Nacional Agraria La Molina (UNALM), esta reunión arrojó sorpresas. Se usaron ajíes obtenidos del campo experimental de este programa y de mercados de Lima, Cusco y Abancay.



TABLA COMPARATIVA DE AJÍES PERUANOS

Ajíes	Pungencia*	Sabor*	Observaciones*
Escabeche	10	10	
Escabeche paca	9	11	Más dulce y sabroso
Escabeche rojo	8	9	Mejoraría seco
Cacho de venado	9	11	Sabor a hierba
Mirasol seco	10	12	Sabor a fruta seca
Panca seco	10	12	Explorar su uso en fresco
Rocoto de Oxapampa	10	12	Muy aromático
Rocoto serrano	10	12	Recuerda al huacatay
Rocoto alargado	11	11	El más picante de los rocotos
Limo paringo	12	11	Frutos blancos, ideales para cebiche
Limo rojo y blanco	11	10	Útil para encurtido
Limo encerado	9	8	Poco interesante
Limo morado	10	9	Poco interesante
Limo fresco	13	12	El rey del sabor
Mochero	12	12	Parecido al limo, algo dulce
Cerezo redondo	11	9	No es aromático
Cerezo triangular	13	11	Sabroso y picante
Charapita	13	12	Muy aromático
Pipí de mono	14	12	Muy picante, aroma especial

*Tomando como base de comparación al ají escabeche fresco o ají amarillo.



EN PLENA FAENA. SE GOZÓ, SE DESFALLECIÓ Y, PARA DISMINUIR EL DOLOR, SE USÓ SAL GRUESA DE COCINA DIRECTAMENTE EN LA LENGUA.

CONCLUSIONES:

- Existe una gran variedad de sabores y de posibilidades gastronómicas.
- En algunos ajíes, hay considerables diferencias de sabor entre frutos verdes y maduros.
- El pipí de mono destaca como el ají más picante, mientras que el rocoto serrano, el ají paringo y el cerezo triangular sobresalen por la combinación de picor y sabores novedosos.



EL FUTURO DEL AJÍ

Darlo a conocer desde el Perú al mundo entero. Ese es el nuevo reto que le aguarda a este producto de bandera nacional. Chefs y gourmands opinan.

TODAS LAS COCINAS del mundo tienen una suerte de ADN que las identifica en sabor e identidad y las hace reconocibles ante los demás. En el caso de la cocina peruana, el ADN es sin duda el ají.

Lo curioso, sin embargo, es que el ají peruano aún no está presente en el creciente mercado mundial de picantes. Los cocineros peruanos, conscientes de ello, venimos trabajando muy unidos para que nuestra cocina esté presente en el mundo, como una manera de promover y generar oportunidades para nuestros productos emblemáticos. Por ello, ahora más que nunca estamos convencidos de que muy pronto nuestros ajíes y rocotos no solo acompañarán el camino ascendente de nuestra cocina por el mundo, sino que escribirán nuevas y hermosas historias, en las que la salsita picante y sabrosa del Perú se colará traviesa y exitosamente en la cada vez más curiosa mesa global.

Cuando eso suceda, el campesino peruano, el que nos alegra la vida con sus ajíes, el gran olvidado en esta historia, finalmente sonreirá. Y en ese momento, los cocineros podremos decir finalmente: "Misión cumplida".

Gastón Acurio

LO PICANTE DEL AJÍ tiene que ver con su grado de pungencia o picor, lo que a su vez está determinado por la concentración y localización de los compuestos orgánicos que lo caracterizan: los capsaicinoides, que son los que estimulan la sensación de fuego en los paladares.

En algunas gastronomías, una gran pungencia está muy bien vista, como en la mexicana, en la cual el ardor atosigante es sinónimo de gloria. En la peruana, por el contrario, lo menos importante del ají es el picante. "Partidos por la mitad, sin pepas ni venas..." rezan las recetas de nuestros tratados. Lo que buscamos aquí es el sabor; en tal sentido, lo que nos importa es la variedad, porque en cada plato que elaboramos usamos un ají diferente.

Es por eso también que las cinco especies nativas que hay en nuestro territorio signan sutilezas culturales entre los pueblos que las preparan. En la diversidad, pues, está no solo el respeto por la tradición, sino también la garantía de una ruta hacia el futuro. Si no, algún día comeremos chile de gallina... y eso que *ají* es un modismo caribeño.

Bernardo Roca Rey

DENTRO DE LA DIVERSIDAD de platos, productos y gentes que engloba el universo que conocemos como cocina peruana, encontramos dos elementos emblemáticos: los ajíes y los rocotos. Su participación en las elaboraciones adquiere una dimensión simbólica que sobrepasa la simplicidad de la operación culinaria.

Para el foráneo, es difícil interpretar cómo un ingenuo picante puede llegar a acaparar el protagonismo de una despensa tan extraordinaria, compuesta por miles y miles de productos increíbles.

Un sencillo vegetal, de sutil y complejo gusto, que integra y ensalza las virtudes del resto de componentes que constituyen los platos. Y quizás ahí está la clave, en la capacidad de integrar y ensalzar al otro: una representación simbólica, ideológica y alegórica de toda una cultura, la peruana.

Andoni Luis Aduriz

Chef español. Su restaurante, Mugaritz, está considerado entre los mejores del mundo.

De picanterías y batanes

Por Mariano Valderrama

Las picanterías o chicheríos son la quintaesencia de la gastronomía popular peruana. Ahí las vianderas transmiten de generación en generación el patrimonio culinario regional. En las picanterías, como su nombre lo indica, el picante (ají) es el ingrediente característico. Un cebichito con su punto de ají, un rocoto relleno o un picante de cuy son piqueos característicos. El ají incentiva el apetito y la sed. ¿Qué mejor que calmar el picor con un buen clarito de Catacaos, un buen vaso de chicha cusqueña o el masato amazónico? En la comida popular tradicional, los piqueos han ido siempre de la mano con la chicha de maíz, que es la bebida peruana por excelencia (aunque hoy se va generalizando el consumo de cerveza). Los piqueos

han sido complemento obligatorio de la bebida y con frecuencia se obsequian como muestra del cariño de la casa.

El ají y otros insumos de las buenas salsas tradicionales de

picantería siempre se han molido en batán de piedra pulida, plana o cóncava, usando otra piedra móvil curva (la coyoya). En el norte, a veces se reemplaza la piedra por una tabla de algarrobo o un mortero de zapote o de piedra. En Cajamarca hay un batan chico denominado *ajicero*.

Antes de la molienda, se retiran las semillas y las venas, mediante frotación o con cuchara o cuchillo. En la molienda se usa en algunos casos el ají crudo (solo o con agua o aceite), y en otros el ají previamente remojado y luego hervido o pasado por agua. La pasta que resulta de la molienda es luego condimentada con sal y limón (o en su defecto vinagre) y otros ingredientes propios de cada zona. El batán es, así, elemento indisoluble de la picantería y una de las bases insustituibles de nuestra celebrada cocina.

LAS PICANTERÍAS O CHICHERÍOS SON LA QUINTAESENCIA DE LA GASTRONOMÍA POPULAR PERUANA.



AJÍ DE COCONA

- 4 coconas frescas y jugosas
- 1/2 limón
- 6 ajíes charapita
- un atado de sachaculantro o culantro
- un diente de ajo molido
- sal

Pele las coconas y córtelas en cubos pequeños. Reserve el jugo. Coloque los cubos en un bol y agregue el jugo de cocona mezclado con el jugo de limón. Pique finamente los ajíes y el sachaculantro. Incorpórelos al bol y añada el diente de ajo molido y sal al gusto. Mezcle.



LECHE DE TIGRE DE DOS AJÍES

Leche de tigre al ají limo

- un tallo de apio
- 1/4 de cebolla
- una cucharadita de kion picado
- un diente de ajo
- un ají limo sin venas ni pepas
- una cucharada de hojas de culantro
- 75 gramos de filete de corvina
- 4 cubos de hielo

- 1/2 taza de jugo de limón
- una taza de caldo de pescado
- 3 cucharaditas de sal

Leche de tigre al ají amarillo

- 2 tazas de leche de tigre al ají limo
- 1/2 taza de ají amarillo molido
- una cucharadita de sal

Prepare primero la leche de tigre al ají limo: pele y pique todas las verduras. Licúelas durante cinco minutos junto con los demás ingredientes, hasta conseguir una mezcla homogénea muy fina. Cuele. De ser necesario, rectifique el punto de sal.

Prepare la leche de tigre al ají amarillo licuando la primera preparación con el ají amarillo molido y la sal.



UCHUCUTA PARA TIMPU

- 2 sachatomates
- 50 gramos de queso fresco
- 2 ramas de huacatay
- una cebolla pequeña asada
- sal

Pele, despepite y corte en gajos los sachatomates. Muela todos los ingredientes, de preferencia en un batán.

LLATÁN DE ROCOTO

- 1/2 taza de aceite vegetal
- una rocoto grande cortado en tiras, sin pepas
- una cebolla a la pluma
- 3 dientes de ajo picados
- 2 cucharadas de huacatay picado
- una cucharada de culantro picado
- 1/2 taza de maní tostado
- 1/4 de taza de agua
- 100 gramos de queso fresco serrano
- 1/2 pan tostado
- un sachatomate sin piel ni pepas
- sal

Caliente el aceite y fría el rocoto, la cebolla, el ajo, el huacatay y el culantro. Remueva continuamente. Muela en batán todo lo frito, agregue el maní, el agua, el queso, el pan y el sachatomate. Muela hasta que quede una salsa espesa. Agregue sal al gusto.



ZARZA DE CEBOLLAS NORTEÑA

- una cabeza de cebolla rosada
- cebolla china o de rabo
- rabanitos frescos
- un ají mochero
- un ají cerezo
- 2 onzas de vinagre de vino blanco
- una cucharada de ají amarillo molido
- aceite
- sal

Corte en tiras finas la cebolla rosada y pique al gusto la cebolla china (parte blanca y parte verde). Corte en rodajas los rabanitos con piel y los ajíes mochero y cerezo. Reserve. Mezcle en un bol el vinagre, sal y el ají amarillo molido, y ponga a marinar las cebollas, los rabanitos y los ajíes mochero y cerezo. Vierta un chorrito de aceite.



SALSA KAPALLAQ

- un kilo de ají amarillo sin venas ni pepas
- una taza de sal
- 3 dientes de ajo
- un tallo de apio
- 1/2 taza de aceite de oliva

Ponga a remojar los ajíes amarillos en un bol con agua y la sal, de quince a dieciocho horas. Escúrralos y tuéstelos en una plancha, a fuego medio. Licúe los ajíes junto con los dientes de ajo, el apio y el aceite de oliva, hasta obtener una salsa. Cuele.





SALSA DE AJÍ AMARILLO Y HUACATAY

- una taza de crema de ají amarillo
- 4 cucharadas de huacatay molido
- jugo de un limón
- sal

Crema de ají amarillo

- un ají amarillo
- cinco dientes de ajo enteros
- aceite
- sal

Mezcle la crema de ají amarillo con el huacatay molido. Aderece con el jugo de limón y sal.

Crema de ají amarillo

Corte el ají amarillo, sin venas ni pepas, en aros de un centímetro. Lleve a una sartén a fuego alto durante diez minutos, con los dientes de ajo y un chorro de aceite. Sazone y licúe hasta obtener una crema.



JAPCHI

- 5 ajíes amarillos sin venas ni pepas
- una rama de chincho
- una rama de huacatay
- una rama de muña
- una rama de paico
- 1/2 cucharada de ajo molido
- 5 cucharadas de aceite
- 1/2 cebolla roja
- 5 limones
- 1/4 de kilo de queso fresco
- sal

Pique y muele en un batán o licúe los ajíes. Añada las hojas de las hierbas aromáticas, el ajo y el aceite. Mezcle hasta obtener una pasta. Media hora antes de servir, incorpore la cebolla picada, el jugo de los limones y sal al gusto. Bata la preparación. Por último, agregue el queso fresco desmuzado.



CREMA DE ROCOTO

- 2 kilos de rocoto rojo sin venas ni pepas
- 1/2 taza de aceite
- 4 limones
- 2 cucharaditas de sal
- pimienta

Cueza a fuego medio los rocotos en abundante agua, durante diez minutos. Lávelos y quiteles la piel. Caliente en una sartén la cuarta parte del aceite y saltee a fuego medio los rocotos durante tres minutos o hasta que todo el líquido se haya evaporado. Deje enfriar.

Luego, licúe con el resto de aceite hasta que la preparación tome consistencia cremosa. Sazone con el jugo de los limones, la sal y pimienta. Vierta en un bol de acero y tape. Guarde en lugar fresco o refrigerado.

OCOPA AREQUIPEÑA

4 PORCIONES

Emblemática de la Ciudad Blanca, esta salsa queda a la merced de ajíes mirasoles dorados a fuego bajo y salteados con ajos y cebollas.

- 1/2 taza de aceite vegetal
- 5 ajíes mirasol sin venas ni pepas
- 1/2 cebolla picada
- un diente de ajo
- 1/2 taza de maní tostado
- 1/4 de taza de hojas de huacatay
- 200 gramos de queso fresco
- una taza de leche evaporada
- 1/2 taza de galletas de animalitos
- 200 gramos de queso paria
- un kilo de papa blanca sancochada, pelada y en rodajas
- 4 aceitunas negras
- 2 huevos cocidos, en mitades
- sal
- pimienta

Caliente un chorro de aceite en una sartén y dore a fuego bajo, durante unos minutos, los ajíes mirasol, la cebolla y el ajo. Agregue el maní tostado y el huacatay, y deje dorar durante unos minutos más. Deje enfriar. Licúe con el queso fresco, la leche evaporada, las galletas de animalitos y el resto del aceite. Sazone con sal y pimienta.

Corte el queso paria en cuatro partes iguales y fríalas en aceite caliente hasta que queden bien doradas.

Sirva las rodajas de papa y cúbralas con la ocopa. Acompañe con las aceitunas negras y los huevos cocidos. Decore con hojas de huacatay y el queso paria frito.



ROCOTO RELLENO

4 PORCIONES

El Misti es Arequipa. Y el rocoto relleno también. Se trata de la única preparación en la que este fruto no es complemento o picante añadidura, sino personaje protagonista.

- 4 rocotos
- 6 cucharadas de vinagre
- 6 cucharadas de azúcar
- 1/4 de taza de aceite vegetal
- 1/2 taza de cebolla picada
- 2 cucharadas de ají panca molido
- 400 gramos de lomo de res
- 400 gramos de lomo de cerdo
- una cucharada de pimienta negra molida
- una cucharadita de orégano fresco
- 100 gramos de galletas de vainilla
- 3/4 de taza de maní tostado
- 1/4 de taza de pasas negras remojadas
- 2 huevos duros
- 60 gramos de queso paria
- caldo de carne
- sal

Corte las tapas de los rocotos y retire las venas y pepas con una cuchara. Ponga a hervir los rocotos, a fuego medio, en dos litros de agua con dos cucharadas de vinagre, dos cucharadas de azúcar y sal. Cuando rompa el hervor, retire del fuego y escurra los rocotos. Repita el procedimiento dos veces. Déjelos enfriar.

Caliente el aceite en una sartén, a fuego medio, y fría la cebolla, el ají panca molido y el lomo de res y de cerdo cortados en cubos pequeños. Añada la pimienta y el orégano fresco,

y sazone con sal. Luego incorpore las galletas molidas y el maní, ambos triturados previamente en mortero. Mezcle hasta que la preparación quede integrada y agregue un poco de caldo de carne. Cocine hasta obtener un guiso y retire de la sartén. Agregue las pasas. Deje enfriar. Rellene un rocoto, coloque medio huevo duro y un trozo de queso paria encima, y tápelo con su tapa. Repita el procedimiento con los demás. Hornee a fuego medio durante veinte minutos.

Acompañe con pastel de papa.



AJÍ DE GALLINA

4 PORCIONES

De un mestizaje de uchu con guisos de miga española nació el ají de gallina. Una receta tradicional limeña cuya versión original incluye ají mirasol.

- 1/4 de taza de aceite de oliva
- 1/2 taza de cebolla picada
- una cucharada de ajo molido
- 1/2 taza de ají amarillo molido
- 2 cucharadas de ají mirasol molido
- un pan francés
- una taza de leche evaporada
- 4 tazas de caldo de gallina concentrado
- 1 1/2 kilos de gallina cocida y deshilachada
- 1/2 taza de pecanas tostadas y molidas
- sal
- pimienta
- comino

Guarnición

- 4 tazas de arroz con choclo
- 4 papas amarillas cocidas, sin piel
- 4 aceitunas negras
- 2 huevos duros

En una olla de barro, caliente el aceite. Dore la cebolla, el ajo y los ajíes amarillo y mirasol durante quince minutos, a fuego bajo. Sazone con sal, pimienta y una pizca de comino. Incorpore el pan, previamente remojado en la leche y desmenuzado, y la mitad del caldo. Retire del fuego y licúe.

Devuelva la preparación a la misma olla, deje hervir durante unos minutos, vierta el caldo restante y agregue la gallina deshilachada. Si está muy seco, agregue más caldo o leche evaporada. Agregue las pecanas molidas y deje cocer a fuego bajo de diez a quince minutos. Rectifique la sazón.

Sirva acompañado con el arroz con choclo y rodajas de papa. Decore con aceitunas negras y huevos duros.



PUCA PICANTE

4 PORCIONES

Representativo de la ciudad de Ayacucho, este plato consigna en su elaboración generosas cucharadas de pasta de ají panca para aderezar jugosos trozos de carne de cerdo.

- un kilo de carne de cerdo
- 150 gramos de maní
- una taza de cebolla picada
- 2 cucharadas de pasta de ajo asado
- 3 cucharadas de ají panca molido
- 1/2 taza de jugo de naranja
- 4 tazas de caldo de patas de cerdo
- 2 limones
- aceite de oliva
- hojas de huacatay
- sal
- pimienta

Guarnición

- un kilo de papas blancas
- 3 cucharadas de mantequilla

Corte la carne en trozos grandes y reserve. Tueste el maní, píquelo y reserve.

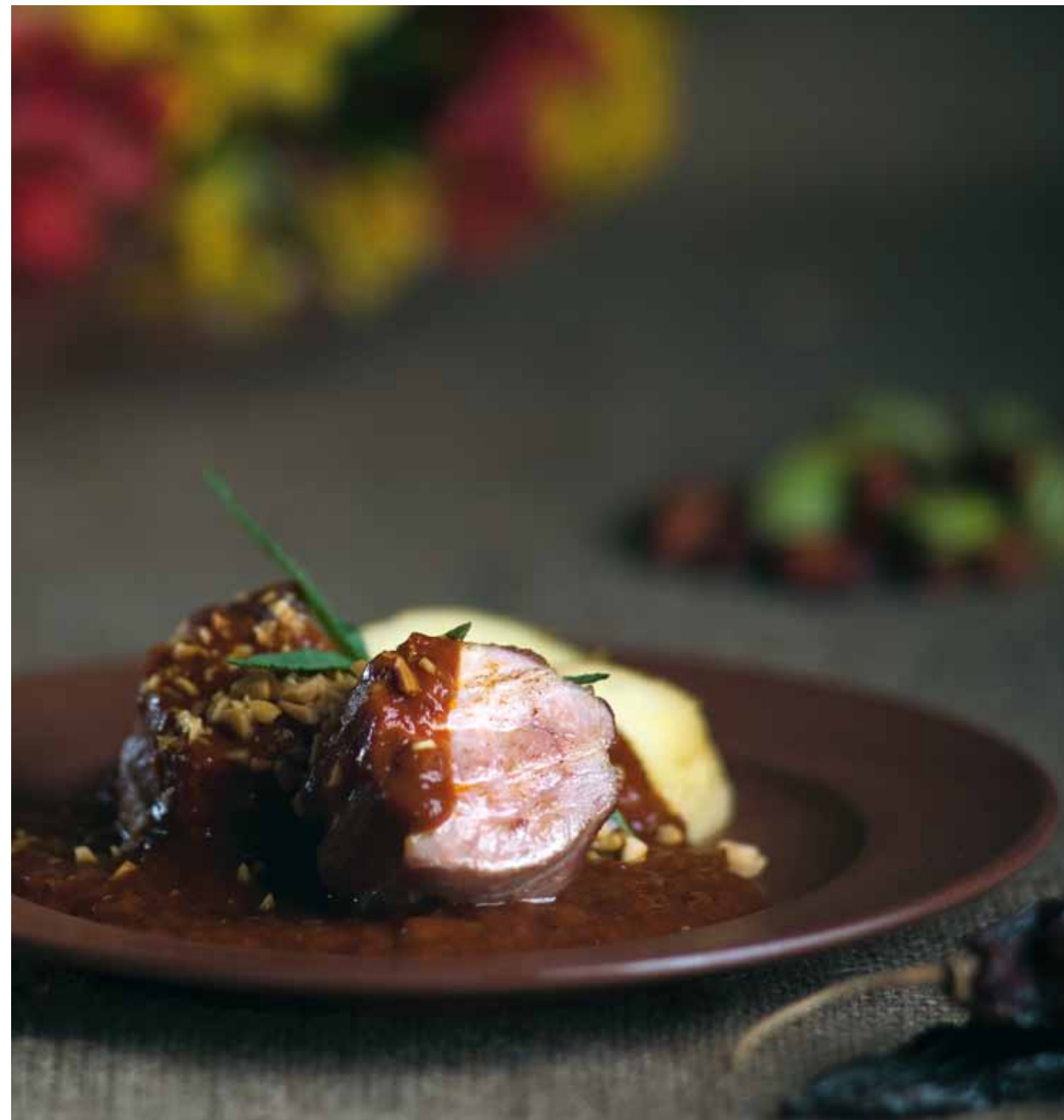
Caliente aceite de oliva en una olla de barro. Dore los trozos de cerdo por todos sus lados. Luego retírelos. En la misma olla, agregue la cebolla, la pasta de ajo asado y el ají panca molido.

Dore durante cinco a seis minutos. Devuelva a la olla las presas doradas. Vierta el jugo de naranja y el caldo. Sazone con sal y pimienta. Añada la mitad del maní tostado y picado. Cueza durante cuarenta minutos, hasta que la carne esté tierna. Vierta el jugo de los limones, agregue el maní restante y rectifique la sazón. Retire del fuego.

Guarnición

Pele las papas y resérvelas durante unos minutos en un bol con agua. Escorra las papas y colóquelas en un recipiente refractario. Sazónelas con sal y pimienta, y eche encima la mantequilla. Tape con papel aluminio y lleve al horno a 140 °C durante treinta minutos, hasta que las papas queden doradas y cocidas.

Sirva el puca picante en un plato hondo. Acompañe con las papas al horno y decore con hojas de huacatay.



ANTICUCHO DE CORAZÓN

4 PORCIONES

Un típico platillo limeño, matizado con la herencia afroperuana de rescatar los corazones de res, en el que el ají panca es el elemento obligatorio para macerar la carne.

- un corazón entero de novillo
- una taza de pasta de ají panca
- una taza de vinagre
- una cucharada de ajo molido
- una cucharadita de comino
- 2 cucharadas de aceite de achote
- 1/4 de taza de aceite vegetal
- una cucharada de orégano en polvo
- una cucharada de pimienta blanca molida
- sal

Salsa de ají con cebollita china

- una taza de crema de ají amarillo
- 2 cucharadas de cebolla china picada, parte verde
- jugo de un limón

Limpie el corazón de todo nervio y grasa. Córtele en láminas gruesas de tamaño mediano. Mezcle el resto de los ingredientes en un bol y coloque en este las láminas de corazón. Marine durante un mínimo de dos horas. Ensarte las láminas de corazón en palitos de caña, a razón de tres a cuatro por palito. Ponga los anticuchos en la parrilla mojándolos

permanentemente con la marinada. Déjelos ligeramente rosados en el interior.

Acompañe con la salsa de ají, choclo tierno y papas doradas.

Salsa de ají con cebollita china

Mezcle la crema de ají amarillo con la cebolla china. Aderece con el jugo de limón y sal.



PAPA A LA HUANCAÍNA

4 PORCIONES

Receta originaria de la ciudad de Huancayo, pero de popularidad nacional, en la que el ají amarillo adquiere celebridad y concede color, aroma y el imprescindible toque picante.

Salsa

- 4 cucharadas de aceite
- 1/4 de kilo de ají amarillo sin venas ni pepas, en trozos
- un diente de ajo, en mitades
- 2 cucharadas de cebolla en trozos
- 200 gramos de queso serrano
- 150 gramos de queso fresco de cabra
- 4 cucharadas de leche evaporada
- 4 cucharadas de leche fresca
- 4 galletas de soda
- jugo de 1/2 limón
- sal

Armado

- 3/4 de kilo de papa peruanita
- 4 aceitunas negras
- un huevo duro en rodajas
- un ají amarillo en tiras
- hojas de lechuga criolla

Caliente el aceite en una sartén, a fuego bajo, y saltee el ají, el ajo y la cebolla durante diez minutos. Deje enfriar.

Licúe el aderezo con los quesos, las leches, las galletas de soda, el jugo de limón y sal. Rectifique la sazón.

Sirva la salsa a la huancaína sobre las rodajas de papa.

Decore con las aceitunas, las rodajas de huevo, el ají y hojas de lechuga.



CEBICHE NORTEÑO

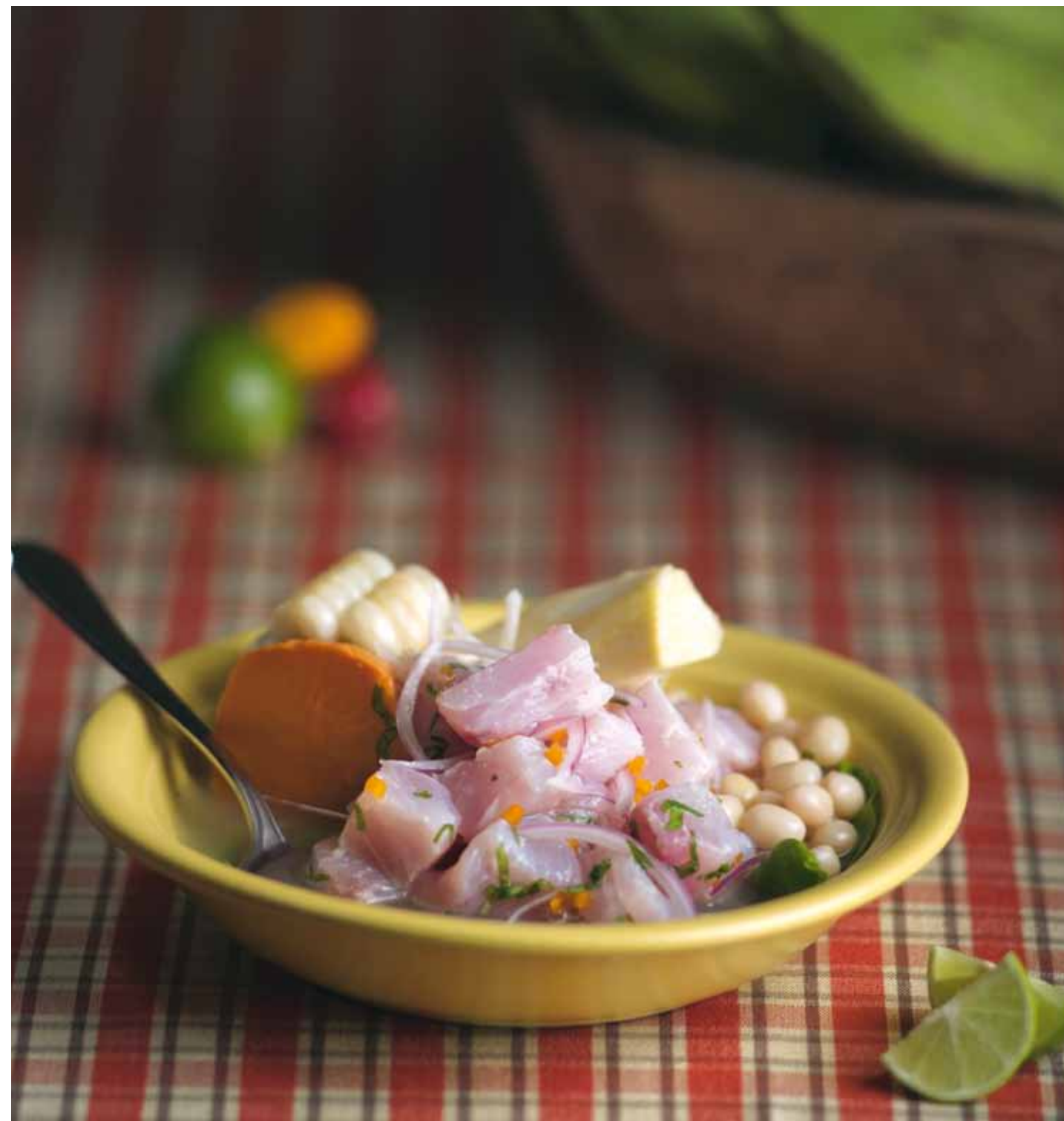
6 PORCIONES

El ají limo, crudo y picado finamente, es infaltable en los cebiches y tiraditos que tradicionalmente se degustan a lo largo de todo el litoral peruano.

- un cabrillón o mero de 2 kilos
- 12 limones
- ají limo
- culantro picado
- 1/4 de kilo de cebolla a la pluma fina
- yuca sancochada, en bastones
- choclo sancochado, en rodajas
- camote sancochado, en rodajas
- frijol sarandaja sancochado
- sal

Filetee el pescado y condimente con sal. Luego, bañe con el jugo de limón, y añada el ají limo picado y el culantro. Al final, agregue la cebolla y mezcle.

Acompañe con yuca, choclo, camote y frijol sarandaja.



PICANTE DE CUY

8 PORCIONES

El ají panca, con su característico sabor ahumado, manda como aderezo en la elaboración de esta receta, popular en ciudades tanto de la costa como de la sierra.

- 2 cuyes en cuartos
- 8 papas tomasa
- 4 huevos
- 4 ajíes panca
- una cucharada de ajo molido
- una cebolla
- una cucharadita de pimienta molida
- una cucharadita de comino
- 8 galletas de agua
- un rocoto
- 8 aceitunas negras
- aceite
- sal

Sancoche los cuyes y reserve el caldo. Luego, dórelos a fuego bajo en una sartén con aceite caliente. Aparte, sancoche y pele las papas y los huevos. Remoje, sancoche y muele los ajíes panca.

Caliente aceite en una sartén y fría el ajo, la cebolla picada, los ajíes panca molidos, la pimienta, el comino, las

galletas molidas, un chorro del caldo reservado y sal al gusto. Bata hasta obtener una pasta jugosa.

En cada plato, sirva una presa de cuy y acompáñela con una papa sancochada, en mitades, bañada con el aderezo picante. Adorne con medio huevo duro, una rodaja de rocoto y una aceituna.



AJÍ DE PATO A LA MODA DE CHEPÉN

4 PORCIONES

Hay comidas que se desnaturalizan si no llevan ají, como esta. En su preparación, el ají elegido es el amarillo, que se emplea fresco, sin venas ni pepas.

- un pato de 3 kilos
- 1/2 cucharada de pimienta
- 1/2 cucharada de comino
- 3 cucharadas de ajo molido
- 2 naranjas de jugo
- 3/4 de taza de aceite de oliva
- 2 tazas de vino blanco seco
- una taza de caldo
- 1/2 kilo de ají amarillo, sin venas ni pepas
- yucas fritas al hilo
- sal

Naranjitas en almíbar

- 100 gramos de naranjitas chinas frescas
- una taza de azúcar

Corte el pato en cuatro partes: dos pechugas y dos piernas. Sazónelo con sal, la pimienta, el comino y una cucharada de ajo molido. Agregue la cáscara y el jugo de las naranjas. Deje marinar durante diez minutos. Reserve el líquido.

Caliente en una olla un cuarto de taza de aceite y fría las presas hasta que estén bien doradas. Agregue una taza de vino y el líquido de la marinada. Tape y deje cocer a fuego bajo durante dos horas y media. Retire el pato y deje enfriar. Deshuese. Coloque los huesos en la misma olla, y agregue el resto del vino y el caldo. Deje cocer a fuego bajo, cuele, retire el exceso de grasa del caldo, y resérvelo.

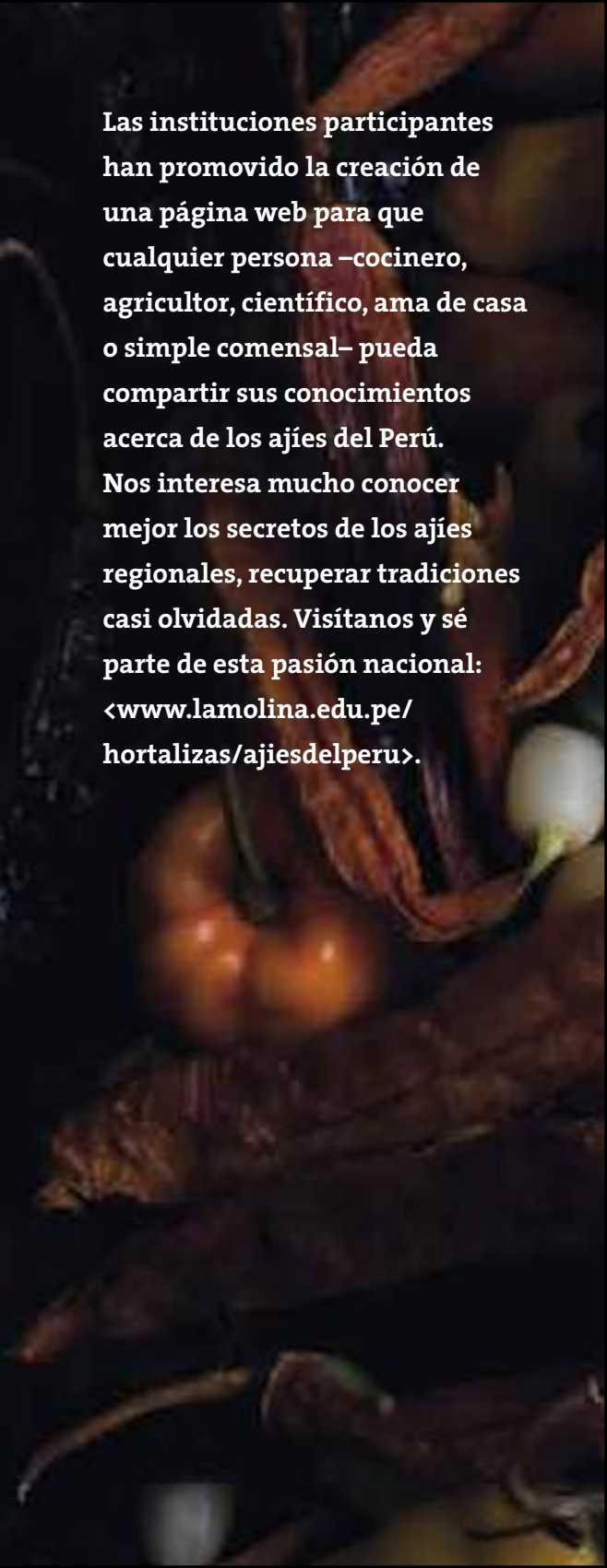
Hierva los ajíes en una olla. Luego escúrralos, pélelos y llévelos a la licuadora. Aparte, fría el resto del ajo molido con el resto del aceite. Vierta el caldo de pato y el ají molido. Sumerja las presas deshuesadas y haga hervir durante unos minutos.

Sirva en cada plato un poco de salsa y coloque encima una presa deshuesada y cortada en tajadas. Adorne con naranjitas en almíbar y yucas fritas al hilo.

Naranjitas en almíbar

Corte las naranjitas por la mitad. Cúbralas con agua y hágalas hervir. Cuando la fruta esté cocida, agregue el azúcar y deje que tome punto.





Las instituciones participantes han promovido la creación de una página web para que cualquier persona –cocinero, agricultor, científico, ama de casa o simple comensal– pueda compartir sus conocimientos acerca de los ajíes del Perú. Nos interesa mucho conocer mejor los secretos de los ajíes regionales, recuperar tradiciones casi olvidadas. Visítanos y sé parte de esta pasión nacional: www.lamolina.edu.pe/hortalizas/ajiesdelperu.

El boom gastronómico peruano no sería posible sin el ají, insumo característico de la cocina peruana, sea de la costa, la sierra o la selva, o del norte, el centro o el sur. A la pervivencia milenaria del ají aportan las vivanderas regionales, que conservaron de generación en generación los secretos para prepararlo, y el agricultor. Han sido la mujer y el hombre del campo quienes en sus parcelas y huertas han conservado las variedades prehispánicas del ají para que hoy, en pleno siglo XXI, el insumo sea parte de nuestro patrimonio y motivo de orgullo nacional.



PERÚ

Ministerio
de Agricultura

ISBN: 978-612-45583-0-6



9 786124 558306