

# La COMIDA como CULTURA

María Angélica Matarazzo de Benavides







## LA COMIDA COMO CULTURA



MARÍA ANGÉLICA MATARAZZO DE BENAVIDES

# *La comida como cultura*

Lima, 2010

Derechos de la primera edición

© **María Angélica Matarazzo Dall'Aste de Benavides** (Autora – Editora)

E-mail: [mariaangelica.matarazzo4@gmail.com](mailto:mariaangelica.matarazzo4@gmail.com)

Website: [www.mariabenavides.com](http://www.mariabenavides.com)

Derechos exclusivos en Perú y el extranjero

1era. Edición, octubre de 2010

Diseño: Carlos Cuadros

Impresión: Tarea Asociación Gráfica Educativa

Pasaje María Auxiliadora 156-Breña

Hecho el depósito legal en la Biblioteca Nacional del Perú N° 2010-13729

ISBN: 978-612-00-0384-8

Prohibida la reproducción total o parcial del contenido de este libro por cualquier medio sin permiso de la autora.

Impreso en el Perú

# Agradecimientos

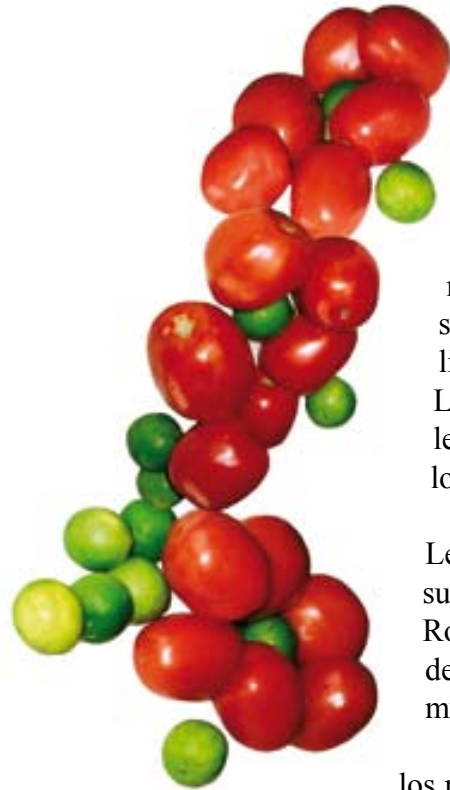
Desde el año 2005, cuando empecé a pensar en escribir un libro sobre la gran diversidad que existe entre las costumbres dietéticas en nuestro planeta, encontré mucha aceptación entre mis familiares y amigos, y muchos deseos de colaboración sobre el tema.

Uno de los primeros fue mi amigo Javier Puga Cobián, cuya colaboración aparece en el capítulo que lleva su nombre. Javier también me regaló el libro de su padre, *Relatos trujillanos*, y me autorizó citarlo. Mi hermana Filomena me regaló el libro *Frutas Brasil Frutas* y me mandó una parte considerable de su gran colección de recetas originales. Mi hermana Livia me envió por correo el libro más conocido sobre la comida tradicional brasileña: *Dona Benta*. Mi nieta Livia Ahr me trajo de Alemania *Das Buch vom Kochen und Essen*, que conseguí leer con diccionario en mano... Livia y su esposo Markus se han interesado por los aspectos creativos del libro.

Alma Cirugeda me regaló *Mrs Beeton's Book of Household Management*, Sara Leiva me regaló *Notas de cocina de Leonardo da Vinci* y Grace Young me mandó su libro *The Breath of a Wok*. Mi sobrina Giovanna Pennacchi me regaló el libro de Rosa Belluzzo, *São Paulo: memorias e sabor*, y Fátima Bercht imprimió el artículo de Livia Barbosa, "*Feijão com arroz...*", que encontró en Internet: los dos textos muy interesantes para comprender mejor la culinaria brasileña.

Eliana Linares ha colaborado con datos difíciles de obtener sobre la dieta de los pastores de puna en las alturas de Caylloma (Arequipa), sobre la producción de las huertas arequipeñas y sobre el consumo de la papa en Islas Canarias; junto con Antonio Galán de Mera, ha revisado y corregido la terminología botánica en el texto.

Rafo León ha contado de sus desayunos cuando recorre el Perú en su trabajo periodístico e investigación turística. Delia Flórez cuenta sus recuerdos gastronómicos durante su infancia en Abancay. Blenda Femenías me ha contado de Coporaque; Raquel Céspedes, de Barcelona y Franca di Noto, de Nápoles. El Dr. Xia Hong Lai me autorizó publicar aquí algunas recetas de las sopas para la salud que me dictó en 2003.





Cuando les mandé a mis hijos un correo titulado: “¡Ayúdenme a escribir mi libro!”, respondieron Santiago y Margarita, cada uno de los cuales aportó noticias interesantes y divertidas: Santiago, de la actualidad y Margarita, del pasado.

Por algo figuro en la página de créditos como autora-editora, pues un porcentaje considerable del libro ha sido escrito por otras personas. Otro porcentaje es plagiado de publicaciones, aunque tengo la excusa de nombrarlas siempre concienzudamente. Pero confieso que es gracias a la Enciclopedia Británica, a la Internet y a El Comercio que puedo hacerme la erudita en materia de cereales, tubérculos y otros carbohidratos que son la base de la alimentación humana, y referirme a los platos peruanos más consumidos en el pasado y en la actualidad.

La correctora de texto ha sido Pilar Garavito; en una primera fase, Alma Cirujeda y Sara Leiva corrigieron errores y proporcionaron sugerencias valiosas. Margarita Benavides y Jorge Kantor señalaron algunos defectos en la versión original.

Demás está decir que agradezco de corazón a todos los que han colaborado, tanto escribiendo capítulos como regalándome libros, consiguiéndome información y animándome a completar la tarea iniciada. Espero que a algunos les guste el libro. A quienes lo critiquen, los remito a mis coautores, siguiendo el buen principio de echarles siempre a los demás la culpa por todo lo que no me sale bien...

*Comedor de mi departamento en Chacarilla. (Octubre 2010).*



# Preámbulo



## ¿Qué tomas en el desayuno?

Tu respuesta define, quizás mejor que muchas otras cosas, a qué cultura perteneces. Una de mis hijas toma *All-Bran* y yogur entre semana, y panqueques el domingo; y “por supuesto”, café sin azúcar. Perteneces a la cultura americana... Uno de mis hijos toma jugo de papaya y come pan con huevo frito, con queso o con salchichas de Huacho..., pertenece a la cultura peruana criolla. Yo tomo café, como *porridge* (mazamorra de avena) y huevo cocido: pertenezco a las culturas inglesa e italiana. Y tú, lector, ¿qué tomas en el desayuno?

El nombre de la primera refección es emblemático: en español, desayuno es un término correcto, pues se rompe el ayuno observado desde el día anterior. Pero, en Brasil, se le dice *café da manhã* (café de la mañana), para distinguirlo de todos los demás cafés que se toman durante el día.

En Italia, se le dice *piccola colazione* (pequeño almuerzo) para distinguirlo de la *colazione* o *pranzo* del medio día; hace años, era común decirle *caffè* o *caffè latte*, pues lo usual es consumir café solo o con leche y eventualmente acompañarlo con un *brioche*, de pie, en un bar, camino al colegio o al trabajo.

En inglés, se le dice *breakfast*, (romper el ayuno) y en alemán, *Frühstück* (pieza temprana). En Inglaterra y en Alemania, el desayuno es cosa seria...

Todas éstas son costumbres ciudadinas; en el campo, la vida es diferente. Las campesinas del Perú madrugan para cocinar. En la sierra, de cada hogar se levanta una nube de vapor que se mezcla con la neblina matutina: se hierva mote, el maíz seco remojado desde la víspera. El pan es un lujo, el café es desconocido.

En el nordeste brasileño, una zona pobre y sujeta a períodos de sequía dramáticos, se consume café y *farinha* (harina de yuca). En China, el desayuno tradicional consiste en sopa de arroz hervido en abundante agua sin sal. El que puede, lo acompaña con las sobras del día anterior o con verduras en salmuera.

Cada uno considera que su régimen es el normal y que los demás sistemas son raros... un primer paso a la intolerancia.

# Contenido

Introducción .....	13	La comida argentina .....	52
1. <b>HISTORIA DE LA COMIDA</b> .....	17	La comida en China .....	52
Alimentación versus culinaria .....	17	3. <b>LA COMIDA PERUANA</b> .....	59
<i>Das Buch vom Kochen und Essen</i>		Comida criolla en 1943 .....	59
(1975) .....	18	El restaurante Raimondi .....	65
El arroz, el trigo, el mijo .....	20	Preparación y consumo del café .....	66
Los aceites y las grasas .....	22	¿Fusión o globalización? .....	68
La sal .....	25	Comida china en el Perú (2010) .....	70
La salsa de soya .....	28	Mercados limeños (2009) .....	72
El té, el mate y el chocolate .....	28	Comida criolla típica de nuestros	
Italia durante la Edad Media .....	31	días .....	76
Inglaterra a fines del siglo XIX .....	33	El cebiche .....	77
Francia a fines del siglo XIX .....	35	Anticuchos y picarones .....	78
La alimentación en la actualidad .....	36	Gastronomía norteamericana en	
Ayuno y abstinencia rituales .....	37	Lima .....	79
Ayunos involuntarios .....	39	4. <b>COLABORACIÓN DE AMIGOS Y</b>	
a) Cochapampa (Carhuaz, Perú) .....	39	<b>PARIENTES</b> .....	81
b) Lula habla de su infancia en el		Entrevista a Carmen: El mote (2008)	81
noreste brasileño y en Sao Paulo .....	40	Rafo León: ¿Qué tomo de desayuno?	
c) Sitio arqueológico Caral .....	41	(2008) .....	81
2. <b>MIS RECUERDOS CULINARIOS</b> ....	43	Blenda Femenias: Coporaque	
Sao Paulo 1921-1942 .....	43	(Caylloma, Perú) (2006) .....	82
La comida italiana en Brasil .....	44	Eliana Linares Perea: Pastores de puna	
Rituales relacionados con la comida	46	(2008) .....	82
La comida brasileña .....	48	Comentarios del padre Franz	
La comida en Italia y en otros países		Windischhofer (2010) .....	83
europeos .....	51	De huertas y lacayotes (2010) .....	84

Las papas en Islas Canarias .....	85	<b>Recetas de Eliana Linares</b> .....	114
Javier Puga Cobián: Chanchos, gallinas y cuyes en las cocinas cajamarquinas (2008) .....	85	▶ Ají de lacayote .....	114
Franca di Noto: El café en Nápoles (2009) .....	89	▶ Gazpacho caliente .....	115
Raquel Céspedes: La castañada (2007) .....	90	<b>Recetas argentinas</b> .....	116
Santiago Benavides Matarazzo: Cocinando en el camper (2010) .....	90	▶ Carbonada .....	116
Margarita Benavides Matarazzo: Recuerdos de la niñez (2010) .....	94	▶ Dulce de leche .....	117
Delia Flórez de la Torre: Mi infancia (2010) .....	99	<b>Recetas italianas</b> .....	117
Dr. Xia Zhang Hong Lai: Sopas para la salud .....	101	▶ <i>Pizza alla napoletana</i> .....	117
		▶ Pesto genovés .....	118
<b>5. RECETARIO</b> .....	105	<b>Recetas brasileñas</b> .....	119
<b>a) Personal</b> .....	105	▶ Arroz y frejoles .....	119
<b>Recetas de María Angélica</b> .....	105	▶ <i>Feijoada completa</i> .....	120
▶ Mermelada de fresas .....	105	<b>Receta de Gilda Faria</b> .....	121
▶ Mermelada de naranjitas chinas ( <i>kumquat marmalade</i> ) .....	106	▶ Puré de plátano (2008) .....	121
▶ <i>Plum pudding</i> (budín de Navidad inglés) .....	106	<b>Recetas del Dr. Xia Zhang Hong Lai</b> 121	
▶ Salsa de tomate .....	108	▶ Sopa de proteína: merluza con ajo .....	121
▶ La <i>pizza</i> en Los Cóndores .....	110	▶ Sopa de kion con tofu y carnero .	122
<b>Recetas de Filomena Pennacchi</b> .....	111	▶ Sopa de carne con hoja de tuna ...	122
▶ Croquetas de papa con salsa de carne .....	112	▶ Sopa de hoja de tuna y estómago de cerdo .....	122
▶ Fritura de macarrones .....	113	▶ Sopa de gallina con medicinas chinas .....	122
▶ Panqueques sobrepuestos .....	113	<b>b) Publicaciones</b> .....	123
▶ Salsa blanca o bechamel .....	113	<i>Diccionario de gastronomía</i> <i>peruana tradicional (2009)</i> .....	123
		▶ Arroz blanco .....	123
		▶ Arroz chaufa .....	123
		▶ Causa a la limeña .....	123
		▶ Chupe indio hecho con piedras ...	124
		▶ Chupe limeño .....	124

▶ Emoliente .....	125	7. Nicola Zingarelli. <i>Lo Zingarelli minore: Vocabolario della lingua italiana</i> (s.f.) .....	146
▶ Locro de zapallo .....	125	8. Ada Boni. <i>Il talismano della felicità</i> (1946) .....	147
Internet .....	125	9. Mariella Balbi. <i>Los chifas en el Perú</i> (1999) .....	149
▶ El cebiche .....	125	10. Fernando Cabieses. <i>Cien siglos de pan</i> (2004) .....	151
<b>6. CONCLUSIÓN</b> .....	127	11. Sara Beatriz Guardia. <i>La flor morada de los Andes</i> (2004) .....	153
<b>ANEXOS</b> .....	131	12. Josie Sison. <i>El Perú y sus manjares</i> (1994) .....	154
1. Nikolái Ivánovich Vavilov. <i>Orígenes de la agricultura mundial</i> (1931) .....	132	13. Nicolás Puga Arroyo. <i>Relatos trujillanos</i> (1974) .....	156
2. William P. Mitchell. <i>Voices from the Global Margin: Confronting Poverty and Inventing New Lives in the Andes</i> (2006) .....	134	14. Tu Xi. <i>Platos al estilo Sichuan</i> (1984) .....	159
3. Melvyn C. Goldstein y Cynthia M. Beall. <i>Nomads of Western Tibet: The Survival of a Way of Life</i> (1990) .....	135	<b>GLOSARIO</b> .....	163
4. Silvestre Silva y Helena Tassara. <i>Frutas Brasil frutas</i> (2005) .....	137	<b>BIBLIOGRAFÍA</b> .....	169
5. Lin Yutang. <i>The Importance of Living</i> (1937) .....	142	Internet .....	172
6. <i>Chinese Herbal Medicine: Materia Medica</i> (1993) .....	144	Bibliografía María Angélica Matarazzo de Benavides (María A. Benavides) .....	172

# Introducción



Las personas que me conocen y saben que no soy una experta cocinera ni tengo mucha paciencia en la cocina se sorprenderán de que yo publique un libro acerca de las comidas. Debo explicar que mi preocupación es de naturaleza histórica y antropológica más que gastronómica; pues es evidente que todo ser humano, todos los grupos, todas las naciones dependen, en primer lugar, de la alimentación para poder vivir y desarrollarse. Pero son pocos los autores que se detienen a describir y analizar con detalle la comida diaria de las personas, así como el criterio para escoger los comestibles y el horario en que son consumidos.

Quizás la excepción sean los estudios antropológicos de las sociedades que dependen de la cacería, la recolección y la pesca. Pero en cuanto se pasa a estudiar los grupos sociales que viven del pastoreo, la agricultura, el comercio o la industria, encontramos muy pocas descripciones detalladas de cómo las personas preparan y las condiciones en las cuales consumen sus alimentos. Por supuesto que hay excepciones: una de ellas es el antropólogo William P. Mitchell, quien ha vivido con campesinos de la zona de Ayacucho; otra son los antropólogos Goldstein y Beall, que estudiaron a los pastores nómadas en Tibet (véase Anexos 2 y 3).

El hombre moderno cocina la mayor parte de sus alimentos. ¿Cuál es el combustible que utiliza, cómo lo consigue, cuál es su eficiencia con relación a los alimentos que prepara? ¿Cuál es el horario en que consume los alimentos, cómo lo coordina con las actividades del día y, en modo particular, cuál es el primer alimento del día? Yo creo que la respuesta a estas preguntas es primordial para poder entender las culturas de este mundo. Desde luego, las culturas se modifican a través del tiempo; lo único que no cambia es el cambio.

Evidentemente, este libro no tiene la ambición de abarcar todo el tema de la diversidad entre las comidas humanas, ilustradas en miles de libros sobre gastronomía, entre los cuales sobresale el *Atlas mundial del gastrónomo* de Martha Rose Shulman. El mío no es un tratado, sino un comentario personal de mis experiencias, pensamientos e interés sobre el tema. No soy especialista ni desde el punto de vista científico ni social; mi objetivo es el mismo que tuve en mis libros de memorias:

presentar el criterio diferente que se encuentra en otras culturas.

Sin ir más lejos, es notable la diferencia entre Brasil y el Perú: una amiga brasileña me preguntó si en el Perú se comía todos los días arroz con frejoles; yo le dije que arroz sí, pero frejoles no, y ella me comentó: “Entonces, ¿ustedes pasan hambre!”.

A los peruanos, les parece raro que en Sao Paulo y Río de Janeiro se coma arroz con frejoles todos los días, habiendo gran cantidad de alimentos disponibles. Otra amiga, en Brasil, me preguntó si había restaurantes en Lima. Le dije que sí, cientos de restaurantes chinos llamados “chifas”, muchos restaurantes de comida criolla peruana, otros italianos (aunque no muy buenos), otros japoneses... Me respondió: “Sí, ¿pero no hay restaurantes de a verdad?”. No me quedó claro qué entendía por “restaurantes de a verdad”. Posiblemente, restaurantes de lujo. En Lima, los hay, y algunos son de alto nivel; pero son frecuentados solamente por la élite peruana y por turistas que se alojan en hoteles cinco estrellas. Para los demás limeños y turistas, según las estadísticas, los restaurantes más frecuentados son los que sirven pollo a la brasa con papas fritas.

Este libro se divide en seis partes: la primera parte es una condescendencia a mi vena histórica: consiste en un rápido recuento de la historia de la comida. Trata no solamente de la necesidad de saciar el hambre, sino también de la importancia de agradar el paladar: es

decir, de lo que se supone es una característica exclusivamente humana, aunque no sabemos si los animales salvajes también tienen preferencias que no obedecen a la necesidad de nutrirse, sino a los placeres del sabor. La segunda parte es autobiográfica y se refiere a mi propia experiencia gastronómica en Sao Paulo, Brasil, donde nací en 1921 y viví hasta 1940; en Italia, donde pasé breves temporadas; en Argentina, donde viví en 1941 y 1942, conocí a mi marido, Óscar Raúl Benavides B., y me casé; en el Perú, que conocí en 1943 y donde todavía vivo (2010).

También cuento algo de mis experiencias en los viajes que hice a China entre 1997 y 2001. La tercera parte trata de la comida peruana y sus transformaciones a través de los casi setenta años que he vivido en el Perú. La cuarta parte consiste en relatos de otras personas que generosamente me han contado sus experiencias culinarias para ampliar el ámbito del libro. La quinta parte contiene recetas que para mí son importantes y creo poco conocidas en general: algunas mías, otras que me han facilitado parientes y amigos, y otras encontradas en publicaciones e Internet. La sexta parte consiste en una breve conclusión.

Los anexos son párrafos escogidos de libros varios que traen información culinaria del Perú y de otros países, y que enriquecen la información de las partes que los anteceden. El glosario explica algunos términos del español peruano y de los idiomas extranjeros que utilicé en el libro. Por último, está la bibliografía.



***Isla Amanti, lago Titicaca, Puno.**  
Cocina serrana donde se prepara comida para turistas mochileros. (Foto Antonio Benavides. Agosto 2007).*

***Huerta de la Casa Cural de Yanque, valle del Colca, Perú.** La autora observa un típico arado de madera con punta de acero. Atrás, campesinos barbechando y el volcán Sabancaya. (Julio 1980).*







# 1.

## HISTORIA DE LA COMIDA

### ● ALIMENTACIÓN *VERSUS* CULINARIA

Desde siempre, la alimentación ha sido la primera y más importante preocupación del hombre. Se considera que los primeros seres humanos pertenecieron al sistema alimenticio conocido como la cacería y la recolección, lo que, por supuesto, incluye la pesca. Pero, sin necesidad de remontarnos a la época prehistórica, sabemos que hasta el día de hoy existen grupos humanos que pertenecen a esa cultura pretérita, sea exclusivamente, en combinación con una agricultura incipiente o con acceso a alimentos exóticos.

La necesidad tan grande de acceder a los alimentos es, sin lugar a dudas, el móvil principal de los cambios históricos. Como bien dice Lin Yutang, el hombre ha sido dotado de un pozo sin fondo que nunca se termina de llenar y que demanda no solamente ser llenado, sino también ser agradado: y de allí que todos los hombres, aun los que consideramos primitivos, ignorantes o atrasados, saben perfectamente si una comida es rica o no. Junto con la necesidad

de saciar el hambre, nace la culinaria, cuyo objeto es agradar el paladar mediante distintos métodos: combinar dos o más ingredientes; variar la intensidad del fuego y la manera de usar el calor mediante técnicas como asar, hervir, freír o dorar; y salar, endulzar, condimentar, macerar, aderezar, etc. *ad infinitum*.

¿Y cuando falta el alimento?, ¿cuando falta el proveedor (el cazador, el pescador, el agricultor, el trabajador)?, ¿cuando se pierde la cosecha?, ¿cuando faltó el agua?, ¿cuando cayó la bomba atómica en Hiroshima y Nagasaki?

Leemos sobre hambrunas espantosas en las cuales se hace de todo con tal de conseguir un alimento. Nosotros no podemos imaginar esa situación. Nos limitamos a quejarnos, porque en la casa faltó un limón o la mantequilla para el pan. Por supuesto que si estamos a dieta para bajar de peso, nos sentiremos contentos porque falta la mantequilla, pero no si falta el limón.

Mis amigos chinos que son de la generación de mis hijos han conocido la gran hambruna de la década de 1960, pero prefieren no recordarla. El que ha leído el libro *La buena tierra* de Pearl

Buck sabe de otra hambruna en China (una de las tantas) durante la cual era preferible vender a la hijita como esclava que verla morir de hambre. Los libros que tratan la vida campesina en el sur de Italia después de la unificación nacional, en 1881, describen la desnutrición, cuando no hambruna, en el campo. En el valle del Colca (Arequipa, Perú), donde realicé trabajo de campo esporádicamente entre 1980 y 1997, las sequías obligaban a la gente a reducir sus alimentos a lo mínimo, lo que apenas les permitía sobrevivir.

En este libro, no me ocupo de estas tragedias humanas, sino de los sistemas que ha encontrado el hombre para evitarlas y de la necesidad que tenemos todos de colocar la alimentación junto con nuestras demás actividades y necesidades dentro de un marco de comportamiento que se llama cultura. El que pertenece a una cultura puede no saber que ésta exista: sencillamente considera que su marco de referencia es la normalidad y que todos los demás marcos de referencia están fuera de la normalidad. Cuanto más se diferencia de nuestra normalidad, más la consideramos extraña, anormal, aberrante; asimismo, los que pertenecen a esas culturas consideraran la nuestra extraña, anormal, aberrante.

Un pequeño ejemplo: conocí a personas cultas en China que me dijeron que la comida en Francia y en Italia era nauseabunda, y a europeos cultos que viajaban a China y encontraban que las comidas chinas no se podían ni siquiera probar. Tanto los primeros como los segundos

optaron por llevar alguna comida de su país, enlatada o de tipo instantáneo, para poder sobrevivir durante las semanas que durara el viaje.

Yo también soy etnocéntrica en mis gustos culinarios. No admito que se le ponga canela al té ni zanahoria a la salsa de tomate: lo primero, por la influencia inglesa de mi infancia y lo segundo, por mi ascendencia italiana.

¿Por qué se diferencian tanto las dietas de una región a otra? ¿Es por motivos ecológicos, psicológicos, históricos? Trataré de dar una rápida mirada a algunos sistemas diferentes de alimentación y a cambios que han ocurrido, y siguen ocurriendo, en la dieta humana. Pero temo que no podré dar una respuesta contundente a estas preguntas... Quizás este libro inspire a otro autor más hábil que yo a enfrentarlas con éxito.

### Das Buch vom Kochen und Essen (1975)

En este libro, Reinhard Hauschild recorre la historia de la cocina y de los elementos utilizados en la preparación de las comidas, desde la invención del fuego hasta nuestros días.

La cocina ha sido una responsabilidad de las mujeres desde épocas pretéritas. La excepción sería la preparación de las carnes ofrecida a los dioses en sacrificio, trabajo que era realizado solamente por hombres; tal vez, por ese motivo, San Pablo dijo: “La mujer, que calle en la iglesia”.

Seiscientos años antes de Cristo, se utilizaba cocinas en Egipto, Grecia y Roma. El

combustible era la leña o el carbón de leña; los sumerios utilizaban en sus hornos la bosta de los camellos y el pasto seco, con lo cual lograban temperaturas de hasta trescientos grados. Los hornos egipcios eran de forma semiesférica, y los alimentos se cocinaban a fuego lento. Los griegos cocinaban mayormente sobre parrillas.

Uno de los primeros alimentos fue el pan. Dos mil años antes de Cristo, los sumerios mezclaban los granos con agua, formaban panes con esta mezcla y los cocinaban sobre planchas calientes. Los egipcios preparaban panes de trigo con cerveza. El primer molino manual conocido se encontró en el valle del Nilo.

Las primeras noticias que tenemos del consumo de verduras y frutas nos vienen de los sumerios, quienes cultivaban zapallo, cebolla, arveja, linaza, granada, almendra, albaricoque y otras frutas. Las palmeras proporcionaban dátiles, y con las uvas se elaboraba vino; además, con la leche de las ovejas, de las cabras y de las vacas se preparaba yogur y queso. Se comía el pescado fresco y seco; se consumía carne de carnero, cabra y cerdo, y no se comía gallinas, pero sí gansos, patos y palomas. La leche no se bebía, sino que se procesaba.

A pesar de que sabemos qué consumían los egipcios, los asirios y los sumerios, no nos ha llegado ninguna de sus recetas. En Atenas, encontramos una primera literatura sobre la cocina, pero las recetas más antiguas pertenecen a China. El autor cita un libro chino que supuestamente trae recetas de la dinastía Song, del siglo X al XII de nuestra era. En una

receta, se puede preparar camarones sin lavar, frotados con sal y marinados durante tres horas; después de escurridos, se los pone en una vasija cerrada herméticamente, con pimienta y vino de arroz a la temperatura ambiente. Otra receta, que se denomina “Gallina de la concubina del emperador”, lleva cebolla (cebolla china o cebolleta) picada, salsa de soya y pimienta.

En la Antigüedad, así como en otros países, en China se solía cocinar a los animales chicos en huecos abiertos en el suelo. Para una gallina, se utilizaba cebollita china, tres cucharadas de arroz, cuatro cucharadas de vino de arroz, dos cucharadas de agua, dos cucharaditas de azúcar, salsa de soya y dos kilos y medio de arcilla. Se rellenaba la gallina con la mezcla de los ingredientes comestibles. Se cavaba un hueco de sesenta centímetros de ancho y cuarenta y cinco de profundidad, en el cual se encendía un fuego de leña.

Se cubría la gallina con una capa de arcilla, se la envolvía en hojas grandes, se la amarraba con cordel, y después de veinticinco minutos, se la colocaba en el hoyo. Se cubría con cenizas, arena, tierra y leña prendida y se la dejaba durante dos horas. Se sacaba, se rompía el barro cocido endurecido y se lo retiraba junto con las plumas y la piel que se le habían pegado. La gallina debía quedar húmeda y suave.

Yo he probado ese plato tradicional en el restaurante del templo Lingyin Zi (Monasterio de las Almas Ocultas), el más antiguo de la ciudad de Hangzhou, en China, y confieso que no me gustó...

● **EL ARROZ, EL TRIGO, EL MIJO...**

Los carbohidratos son los elementos principales en la alimentación humana. Proporcionan una fuente de energía de bajo costo con una relativa facilidad de conservación.

La mayor fuente de carbohidratos son los cereales, que tienen abundante almidón que puede ser utilizado en su forma natural o como harina.

Los cereales, o granos, son miembros de la familia de las gramíneas, cultivadas principalmente por sus semillas (técnicamente, frutas secas) y utilizadas para alimentación humana y de ganado. Los cereales más conocidos son: el trigo, el arroz, el maíz, la cebada, el centeno, la avena, el sorgo y algunos de los mijos (véase Anexo 1).

Entre las primeras plantas domesticadas, los cereales fueron cultivados mucho tiempo antes de la era histórica. Cada una de las grandes civilizaciones del mundo ha dependido de algún cereal como fuente principal de alimento. Al aprender el cultivo de los cereales, el hombre logró producir suficiente alimento para su uso inmediato y para el consumo futuro.

El arroz, que comprende veinticinco especies actualmente, fue cultivado en el Oriente Medio, tres mil años antes de Cristo. En la zona mediterránea, se conoció primero los trigos primitivos y la cebada. El maíz es el cereal propio de las Américas.

El sorgo es de grano más chico, pero del mismo tipo que el maíz. Se lo siembra en

Estado Unidos, Pakistán, India, África y China. Su aceite es similar al aceite de maíz.

La avena, hoy en día, es sembrada mayormente para alimento de ganado, pero en muchos países es utilizado popularmente para alimento humano; probablemente, por influencia de los ingleses durante la era del colonialismo británico. En Sudáfrica, la alimentación básica de los culíes chinos que trabajaban en las minas de diamantes era el *porridge*, mazamorra de avena. Desde luego, en el Perú, la avena, conocida con el nombre “quaker” (nombre de una marca de avena molida), es consumida en el desayuno por la mayoría de las familias urbanas, con leche o con chocolate.

La cebada y el centeno son utilizados en la elaboración de los panes integrales, que ahora están de moda, pues se considera que su fibra combate la propensión al cáncer de colon. Sin embargo, los panes integrales son de digestión más difícil que los panes blancos, y ése es el principal motivo por el cual los últimos son preferidos por la mayoría de las personas.

El arroz es un alimento tan importante que en el sánscrito tiene dos nombres, de los cuales uno significa “sostén de la raza humana”. Es el alimento básico para millones de personas en Asia. Noventa por ciento del arroz en el mundo es sembrado en Asia, principalmente en China, India, Pakistán y el sureste asiático. También se cultiva en partes de Europa, en Norte y Sur América y en Australia. El cultivo de arroz depende de la irrigación, de la calidad del suelo y de la cantidad de horas de luz solar; por ello,

no se lo siembra en el norte de China, donde durante el largo invierno, los días tienen pocas horas.

Un tema valioso para los que se interesan por problemas de alimentación es el estudio del sistema de producción, de cosecha y procesamiento del arroz en China. Se trata no solamente del alimento básico de millones de personas, sino que por épocas ha sido prácticamente el único. El arroz no es un alimento completo y es importante que no se pierda nutrientes en su procesamiento y cocimiento.

“Comer arroz” en chino significa tanto comer ese cereal como participar de todo alimento. Una forma de saludo en chino es preguntar: “*Chi fanle ma?*” (¿Has comido [arroz]?). Sin embargo, el arroz es el alimento básico solamente en el sur de China. Y aquí anotaremos que los chinos llaman sur lo que nosotros llamaríamos centro y sur: abarca tanto el valle del río Chang Jiang (río Largo, que los occidentales llaman Yang Zi), en cuya desembocadura se encuentra la ciudad de Shanghai, como la región al sur de este valle. En la parte norte del país, la base de la alimentación en época antigua fue el mijo y en épocas más recientes, el trigo.

El famoso Da Yunhe (Gran Canal) chino, que fue construido desde Hangzhou al sur de Shanghai hasta cerca de Beijing, tuvo como razón principal el transporte del arroz desde la zona arroceras hasta la entonces capital del imperio.

El mijo es un término que se aplica a una variedad de semillas diminutas, originalmente cultivadas como alimento por los antiguos egipcios, griegos y romanos, y que todavía es parte de la dieta humana en China, Japón e India. Son gramíneas que pertenecen al género *Panicum*; su semilla mide aproximadamente dos milímetros de largo y otro tanto de ancho. Antes de la introducción del trigo, fue el alimento principal de la población en el norte de China. Como sabemos, muchos alimentos que consideramos típicos de China, como el arroz, no son originarios de esa zona, sino que fueron llevados desde el Medio Oriente por los mercaderes que transitaban la famosa “ruta de la seda”.

El mijo también es conocido como “milo”. La raíz de esta palabra (en inglés, *millet*) es de origen germánico y se refiere a chancar, moler con derivados a varias sustancias molidas como harina y a instrumentos cuales piedras de molino. También, su raíz puede provenir del latín *molere*, “moler el grano”. Parece ser que el mijo fue identificado desde épocas pretéritas con la molienda de harinas para panes u otros alimentos humanos.

Cuando mi madre vino por primera vez a visitarme al Perú, en 1943, yo le enseñé una bolsita de quinua y mi mamá dijo que se parecía al mijo que se utilizaba en Inglaterra cuando ella era niña. La quinua (*Chenopodium quinoa*) y la kiwicha (*Amaranthus caudatus*) son cereales de semilla pequeña como el mijo, pero pertenecen a otras familias, no son

Poáceas, sino Chenopodiáceas y Amaranthaceas respectivamente y su sabor y preparación son muy diferentes: la quinua necesita ser lavada en agua corriente por la espuma ácida que forma, las Poáceas no tienen esa característica. La quinua también se puede moler, y su harina se utiliza para espesar las comidas.

El trigo es un cereal muy utilizado en los países europeos. Comprende varias gramíneas del género *Triticum*, cuyo grano se muele para producir harina. Su nombre en inglés, *wheat*, tiene un origen germánico que significa “blanco”. Fue cultivado en el valle del Nilo hace cinco mil años; en China, hace dos mil quinientos años, y en Inglaterra, hace dos mil. Su origen es asiático.

Las espigas del trigo se componen de varias flores. Es un cereal de secano, resiste temperaturas bajo cero grado centígrado y germina con una temperatura de cuatro o cinco grados centígrados. Hay numerosas variedades de trigo cultivadas: las más conocidas son el trigo tierno, cuya harina es utilizada para hacer panes y pasteles, y el trigo de grano duro, cuya harina se utiliza para elaborar pastas. En el Perú, se consume con cierta frecuencia el trigo entero pelado o resbalado como menestra, acompañado con arroz, como plato principal en el almuerzo.

La soya no es un cereal, sino una leguminosa, a pesar de que se la utiliza como elemento básico de la alimentación.

Es interesante observar que en 2010 existen nutricionistas que consideran que se

debe eliminar el consumo de los cereales. Estos han sido y siguen siendo la base principal de la alimentación humana; los vegetales y las frutas no han sido a través de la historia humana sino acompañamientos o lujos. Las carnes y sus derivados han sido importantes para los grupos sociales dependientes de la cacería y recolección, y para las sociedades pastoriles; pero estas últimas también han dependido en gran parte del trueque de sus productos animales por los granos.

## • LOS ACEITES Y LAS GRASAS

Los romanos conocieron el aceite de oliva y lo utilizaron como alimento y como medio para alumbrarse. Pero, en general, las grasas animales, más que las vegetales, fueron utilizadas históricamente para aderezar las comidas y elaborar panes y pasteles: derretir y solidificar grasa animal supone un proceso más fácil y rápido que el de extracción de aceite de frutos, nueces y cereales. En el sur de Europa y en la zona mediterránea, se utilizó la manteca de cerdo, y en el norte de Europa, el sebo de vacuno, así como la mantequilla elaborada con la grasa que contiene la leche.

La historia de la manteca de cerdo en las Américas en general y, en Brasil en particular, es de gran interés para mí. Si no fuera por la manteca, yo probablemente no existiría y, por consiguiente, no me hubiera casado con Óscar, lo que sería un drama para nuestra descendencia

de, por lo menos, cincuenta personas a la fecha.

En el siglo XIX, en las Américas, se hacía un gran uso de la manteca de cerdo. En 1881, mi abuelo paterno, Francesco Matarazzo, emigró a Brasil desde Castellabate (provincia de Salerno, Italia del sur) trayendo un cargamento de tocino para convertirlo en manteca. En un primer momento, se estableció en la ciudad de Sorocaba, en la entonces provincia de Sao Paulo.

En esa zona, se criaba muchos cerdos que servían para la alimentación del pueblo. Francesco pensó crear una manufactura de manteca, que hasta entonces se importaba de los Estados Unidos. En 1883, fundó una fábrica de manteca en Sorocaba y, posteriormente, otra en Capão Bonito, en el Paraipánema. Recorría a caballo los pueblos de los alrededores para adquirir los cerdos; cuando la compra superaba sus necesidades, encargaba a los mismos productores revender los animales a un precio superior al que los había comprado y obtenía, así, una ganancia en la reventa.

La fábrica de Sorocaba no tenía competencia, pero en Capão Bonito había dos fábricas de manteca de empresarios brasileños; sin embargo, esta competencia no perjudicaba a Francesco, porque sus rivales no viajaban como él para adquirir los puercos, sino que los compraban a los intermediarios a un precio superior.

Luego Matarazzo fundó una fábrica de envases de lata en Porto Alegre, capital de lo que era, en aquel entonces, la provincia de

Rio Grande do Sul, para resolver el problema de envases; pues se solía envasar la manteca elaborada localmente en los barriles de madera usados que habían venido con dicho producto de Estados Unidos. Pero, al suspenderse por completo la importación de la manteca americana, faltaban los barriles y los fabricantes brasileños no sabían cómo reemplazarlos. La fábrica de envases de lata tuvo un gran éxito y se volvió, prácticamente, un monopolio a nivel nacional, del que mi abuelo estuvo siempre muy orgulloso.

En 1889, Francesco Matarazzo se mudó a la capital de la provincia, la ciudad de Sao Paulo, donde paulatinamente desarrolló una gran empresa, las Industrias Reunidas F. Matarazzo (IRFM). Entre las fábricas que construyó en varias ciudades fue importante el Frigorífico Matarazzo (camal de cerdos y fábrica de manteca y de embutidos), en Jaguariaiva (Paraná, en el sur de Brasil), del que fue director mi padre en la primera época, cuando yo era chica.

Posteriormente, Matarazzo fundó también la fábrica de Aceite Sol Levante para atender la demanda de las clases acomodadas, que preferían el aceite vegetal a la manteca de cerdo.

Todavía se utiliza manteca en Brasil para algunas recetas. No recuerdo que se usara manteca en mi casa en Sao Paulo cuando yo era niña, es decir, durante las décadas de 1920 y 1930. Pero cuando llegué a Lima, en 1943, encontré que era común el uso de la manteca y se la prefería por la falta de aceites finos: el aceite que se utilizaba era de semilla de algodón



*Frigorífico Matarazzo (matadero de cerdos y fábrica procesadora de manteca y embutidos) en Jaguariaiva (Paraná, Brasil). Vista panorámica de la fábrica; corral de cerdos; banha especial (la manteca enlatada); jamones y embutidos. (Fotos Antonio Campostano, 1923).*



poco refinado; por épocas, mezclado con aceite de pescado.

En el Perú, durante el gobierno militar del general Velasco en la década de 1970, se utilizaba aceite de ballena en los helados; y se hizo experimentos de alimentar a los niños pobres con alimentos preparados con aceite de anchoveta (un pescado chico propio de la costa del océano Pacífico), lo que produjo numerosas intoxicaciones.

Actualmente, en Lima, la manteca no es de uso común. El que necesita manteca para una receta adquiere la grasa de chanco en el mercado y la derrite. En el comercio limeño, se consigue aceite supuestamente cien por ciento vegetal.

Recientemente, ha aparecido un aceite excelente, el de *sacha inchi* (*Plukenetia volubilis*) o “maní de los incas”. Es extraído de semillas que se desarrollan en las vainas de un arbusto amazónico. A los que se interesan por cuidar su salud, recomiendo que investiguen en Internet sobre esta planta que se está volviendo famosa a nivel internacional y cuya producción ya no abastece la demanda.

En Inglaterra, hasta el día de hoy, se utiliza el sebo de res en los *suet puddings*, tanto salados (como el *Yorkshire pudding*) como dulces (véase, por ejemplo, mi receta del *plum pudding*). Una niñera alemana, que trabajó conmigo en la década de 1940, solía derretir y solidificar el sebo de res. Lo utilizaba en vez de mantequilla en el pan del desayuno, pues decía que así se hacía en Alemania, y que era más nutritivo que la grasa de la leche.

## ● LA SAL

Jesús dijo a sus discípulos:  
“*Vosotros sois la sal de la tierra:  
y si la sal se desvaneciere  
¿Con qué será salada?*”  
(Mat. 5:13)

La sal, cloruro de sodio, es una sustancia mineral de gran importancia para la humanidad. El agua de mar contiene un promedio de tres por ciento de sal, y se puede obtener sal a partir de la evaporación del agua marina. La sal de roca es el cloruro de sodio cristalino. A ésta, generalmente se le llama “sal común” para distinguirla de los compuestos químicos también llamados “sales”. Prácticamente, todos los depósitos de sal de roca tuvieron su origen en la evaporación de agua de mar en su pasado geológico.

La sal es esencial para la salud, tanto de la gente como de los animales. En algunas partes del hemisferio occidental y en India, fueron los europeos quienes introdujeron la sal. Hay lugares en África Central donde todavía es un lujo al que acceden solamente los ricos.

Los pastores que se nutren mayormente de leche y de carnes crudas o asadas, de manera que sus sales naturales no se pierden, no necesitan el suplemento del cloruro de sodio; pero en las sociedades que consumen cereales, vegetales o carnes hervidas, se necesita el suplemento de sal. Por ese motivo, se considera que el uso de la sal está relacionado con el cambio del pastoreo

nómada al sistema agrícola. Históricamente, el culto a los dioses en el cual se realizaba ofrendas de los frutos de la tierra con frecuencia incluían sal. Los griegos, los romanos y los pueblos semíticos ofrendaban sal a sus dioses.

El uso de la sal para preservar los alimentos fue conocido desde épocas muy antiguas; de ahí, el significado simbólico utilizado en muchas expresiones, así como lo utilizó el mismo Jesucristo.

Una de las calles más antiguas en Italia es la Vía Salaria, el camino que recorría la sal marina desde la ciudad de Ostia, en la costa del mar Tirreno, hasta Roma y otras partes de Italia. Se sabe de rutas de caravanas que llevaban la sal en el desierto de Libia en África.

En el valle del Colca, en Caylloma (Arequipa), es conocido “el camino de la sal”, que hasta ahora recorren las recuas de llamas que transportan la sal de roca desde una mina en el pueblo de Lluta, en la vertiente occidental andina. Durante la época colonial, esta mina pertenecía a la iglesia de Yanque, donde se ubicaba el monasterio franciscano. Yanque era la capital de la provincia que en aquella época era denominada “de los Collaguas”.

Desde Lluta, pasando por la puna y por el valle del río Colca y siguiendo hacia el norte por la divisoria de aguas hasta la vertiente oriental andina, las recuas de llamas llevan la sal para el trueque con otros alimentos.

Sin embargo, como se ve en el relato de Eliana Linares, hay caseríos en la puna de Caylloma donde los pastores no tienen sal.

Para conservar la carne de llama y alpaca, la secan al sol hasta lograr lo que se llama charqui, prescindiendo de la sal que es un conservante de más garantía.

La sal fue utilizada como dinero en varias zonas de África y también en Tibet, donde hasta ahora es una importante fuente de riqueza para los pastores nómadas de las alturas. La sal que recogen de las lagunas les permite realizar trueque con las zonas agrícolas, como se puede leer en el libro *Nomads of Western Tibet* (véase Anexo 3).

El termino “salario”, que significa una remuneración por trabajo, tiene su origen en el hecho que los oficiales y los soldados romanos recibían una cuota de sal. La importancia económica de la sal se observa hasta el día de hoy en los impuestos o los monopolios de los gobiernos.

Recordaremos la *satyagraha* de Gandhi en 1930, en la que convocó a la población a negar el pago del impuesto británico que gravaba la sal en India. En la marcha hasta el mar, miles de indios siguieron a Gandhi casi cuatrocientos kilómetros desde Ahmadabad hasta el mar de Omán, donde obtuvieron sal evaporando agua del mar.

Por supuesto que las consecuencias fueron tremendas, pero se considera que éste fue el primer golpe efectivo al dominio británico en India. Éste es uno de los tantos ejemplos en los cuales se ve la importancia política que tienen los alimentos en general y la sal en particular.

*Camino de la sal en el valle del Colca (Caylloma, Perú). Recua de llamas con carga de sal; una llama mira con sorpresa a María Angélica en postura yoga. (1995).*



## • LA SALSA DE SOYA

La salsa más conocida de la gastronomía tradicional china es la salsa de soya, que en el Perú, se llama *sillao* (del idioma cantonés). Se elabora tradicionalmente fermentando granos de soya con trigo tostado y partido, prensados como bloques que se sumergen y sacan varias veces de un caldo frío de agua y sal, durando este proceso aproximadamente un año.

China posee una cantidad enorme de exóticas y milenarias especias y salsas, y la de soya es una de ellas y una de las más antiguas del mundo. Su origen histórico se remonta a fines de la dinastía Zhou (770-265 a. C.). Antes de ser utilizada como salsa, se la acostumbraba utilizar para conservar carnes por sus propiedades de salazón, y el subproducto líquido que se obtenía de este proceso se lo aprovechaba como condimento. Cuando el budismo se propagó en China, los monjes budistas divulgaron el vegetarianismo como forma de alimentación, lo que llevó a la población a buscar sustitutos vegetales para los antiguos condimentos que contenían carne. Uno de estos sustitutos creados fue una pasta salada y fermentada de granos de soya, que eventualmente se convirtió en la salsa de soya que se conoce a nivel mundial.

Lamentablemente, la salsa de soya que se encuentra en el comercio, generalmente, no es preparada con el sistema tradicional, sino con otros sistemas modernos que no incluyen la fermentación. Grace Young, autora de varios libros sobre culinaria china, recomienda las

marcas Pearl River o Kikkoman como las mejores. Ella prefiere la salsa de soya clara a la oscura, más utilizada en el Perú.

## • EL TÉ, EL MATE Y EL CHOCOLATE

En el castellano que se habla en el Perú, el término “té” tiene varias acepciones. Puede referirse a las hojas de la planta conocida como *Thea sinensis* o a una infusión de cualquiera hierba aromática. Lo mismo sucede con el término “mate”, que también se refiere a una infusión de hierba aromática. En el Perú, muy poco se toma la hierba mate propiamente dicha, la que en cambio es muy utilizada no solamente en Paraguay, sino también en Argentina y en Brasil.

El mate es un árbol perennifolio (*Ilex paraguariensis*). Crece silvestre en lugares húmedos y poco soleados del sur de Brasil y Paraguay, y del norte de Argentina, donde se cultiva extensamente. Con las hojas y brotes tiernos, tostados, se prepara una bebida que ya estaba en uso entre los indios guaraníes antes de la Conquista. El mate contiene aceites esenciales, taninos, resinas, azúcar, celulosa y un alcaloide afín a la cafeína, llamado *paraguarina* o *materna*.

En Brasil, al té se le dice *chá* (la misma palabra aunque con pronunciación diferente que el término chino). En mi juventud, si se pedía sencillamente *chá*, te servían hierba mate; si querías lo que tradicionalmente se considera

el té, había que pedir *chá preto*. En mi época, muy poco se conocía en Brasil el té verde que suelen consumir los chinos, y que estaba de moda en Inglaterra. Actualmente, el té verde está de moda en todos los países, porque se cree que quema las grasas, ayuda a la digestión y limpia el organismo. Los chinos no le atribuyen todas estas virtudes; pero sí consideran que debe acompañar las frituras, porque disuelve la grasa al entrar en contacto directo con ella.

Las hojas del arbusto de la familia té (*Thea sinensis*) pueden tratarse de dos maneras con el objeto de producir té negro o té verde. Para preparar el té negro, se somete las hojas a un proceso previo de secado lento y ligera fermentación. Para obtener el té verde, se prescinde del desecamiento y se pasa las hojas recolectadas directamente a la torrefacción. Con el té, se prepara la infusión del mismo nombre.

Cuando yo era niña, se creía que se podía leer la suerte de cada uno examinando el diseño que formaban las hojas del té en el fondo de la taza, después de tomar la infusión. Hoy en día, que se consume mayormente el té en bolsitas filtrantes, esa posibilidad de conocer el futuro nos es negada.

Parece ser que en origen, los chinos molían las hojas de té y las remojaban en agua caliente. En 1625, cuando el padre jesuita Adriano de las Cortes naufragó en la costa de China y fue tomado prisionero por los chinos, él se desesperaba por la sed, porque cuando pedía agua, le ofrecían un cuenco de una infusión caliente, amarga y espesa.

La ceremonia del té que se practica en China no es tan famosa como la que se realiza tradicionalmente en Japón. Yo he participado en varias ocasiones en esta ceremonia; pero como mi experiencia ha sido posterior al periodo maoísta, lo que yo he visto no contenía un simbolismo abiertamente religioso ni esotérico.

En agosto de 1998, estando yo en Qingdao, en la provincia china de Shandong, la señora Zhou me invitó a su casa para celebrar la fiesta de la luna llena del noveno mes: la Luna de Otoño, una de las fechas importante del calendario ritual chino. Ella realizó el rito chino del té para cuatro personas: primero, se echa el agua caliente en la tetera donde se encuentran las hojas de té verde; luego, se vierte la infusión en una jarra de vidrio con la que se llena tacitas diminutas. El primer té se derrama sobre la bandeja perforada que tiene doble fondo, y recién se toma el té en la segunda rueda. Este té es muy concentrado y produce un efecto parecido al de la ingestión de alcohol, debido a su elevado grado de cafeína, teína y teobromina.

Hay muchas variedades de té verde. En ocasiones especiales o para hacer un regalo, se puede adquirir tés más costosos, algunos de precios exorbitantes. En todas las ciudades chinas, existen grandes tiendas especializadas en la venta de los más variados tipos de té chino y de tazas de loza fina para su consumo. En la trastienda, un joven invita a los clientes a participar en la tradicional ceremonia china del té.

*Casa de la señora Zhou en Qingdao (Shandong, China). Ceremonia tradicional del té: se echa el agua hirviendo en la tetera que contiene las hojas de té y esa infusión se derrama en la bandeja perforada con doble fondo; se vierte la segunda infusión en una jarra de vidrio con el que se llena las tacitas. (Agosto 1999).*



El chocolate es una pasta hecha con cacao y azúcar molidos, a la que generalmente se añade canela o vainilla; se prepara desleído y cocido en agua o en leche. Se conoció primero en México como producto típico del país: un compuesto de semillas de cacao trituradas con un poco de miel, especias y harina de maíz.

El cacao es un árbol de la familia Sterculiaceae (*Theobroma cacao*), originario de los países cálidos de América. En su estado natural, alcanza unos diez metros de altura y cultivado, cinco metros. Su tronco es derecho; su corteza, gris rojiza, y la copa, muy espesa y redondeada. El fruto del cacao pesa de cuatrocientos a quinientos gramos y es una baya de veinte centímetros de longitud y diez de anchura, llamada “mazorca”. La pulpa, de sabor ácido, es rosada y contiene veinte o treinta semillas de dos centímetros de longitud. Una vez hecha la recolección, se abre los frutos y se les extrae las semillas, que se someten luego a una fermentación.

El cacao tuvo una primitiva área de producción en la América del Sur y Central. Actualmente, se cultiva intensamente en África Central.

En los países nórdicos de Europa, se acostumbra a tomar tazas de chocolate con leche caliente en las noches frías del invierno. En la mayoría de los países tropicales, se considera que el brebaje de chocolate caliente es demasiado pesado para la digestión, todo lo contrario que las bebidas refrescantes, como los zumos de frutas y verduras.

Cuando llegué al Perú en 1943, me di con la sorpresa de que, tanto en el desayuno como en la merienda de la tarde, se solía servir sendas tazas de chocolate humeante y muy dulce, que todos consumían con gran entusiasmo. A través de los años, esa costumbre se ha vuelto menos generalizada; pero en algunas familias, se sigue utilizando, y en especial, se sigue dando chocolate o cocoa (que son sinónimos) a los niños de todas las edades.

En general, en el Perú existe un gran consumo de chocolate: en barra, en helados y en tortas. La fábrica arequipeña La Ibérica prepara gran variedad de bombones de calidad internacional.

La hoja de la coca que los indios *chacchan* (mastican) junto con la *llipta*, una pasta dura de cenizas de quinua mezclada con otros productos químicos que liberan pequeñas cantidades del álcali, base de la cocaína, es tomada en infusión por los limeños como las demás hierbas aromáticas. También se la consume en polvo para efectos medicinales o energéticos como se puede ver en el aporte de Rafo León.

## ● ITALIA DURANTE LA EDAD MEDIA

Sabemos algo de la comida en Europa durante los siglos que siguieron a la caída del imperio romano, a fines del siglo IV. Un libro entretenido es *Notas de cocina de Leonardo Da Vinci*, en el cual se sostiene que el llamado *Codex Romanoff*, descubierto recientemente, es obra del famoso



artista. Pero aunque estuviera equivocado y el autor fuera otro, es una descripción interesante del arte culinario del siglo XVI en Italia.

Se sabe que Leonardo fue jefe de cocina de la taberna florentina Los Tres Caracoles y socio de Sandro Botticelli en otra taberna; más tarde, estuvo a cargo de festejos y banquetes de Ludovico el Moro, señor de Milán. También se sabe que fue vegetariano, amante de la botánica, de los productos naturales y de la buena cocina. Parece ser que introdujo el uso de la servilleta, del tenedor y de la escoba. Es decir, fue un innovador en todos los campos. La obra maestra de Leonardo, *La última cena*, representa a Jesús con sus discípulos sentados alrededor de una mesa cubierta con un mantel de paño blanco sobre el cual están dispuestos platos de comida, panes y cántaros de vino, supuestamente demostrando el interés del artista por el servicio en una mesa.

El libro trae numerosas recetas. Es probable que cuando Leonardo habla insistentemente de polenta se refiera a un cocimiento de un cereal que no fuera el maíz: así como todavía no se había introducido en Europa los demás vegetales de las Américas, es probable que tampoco el maíz fuera consumido, especialmente, a nivel popular. Dice el autor del libro:

Los ricos comen carnes y aves en abundancia, los pobres *polenta* y, en ocasiones, sopas ordinarias y gachas. Casi todos los platos están muy condimentados o, más bien, cargados de hierbas (incluida la polenta). Se conoce la mayoría de las verduras, verdes y de raíz, pero

no existe la patata, ni el tomate, ni ninguna de las verduras que fueron descubiertas en el Nuevo Mundo y cuyo uso no comenzó a generalizarse en Europa hasta el siglo XVII. Tienen sal, pimienta y especias; tienen queso, pan (aunque el pan blanco es muy raro); el edulcorante por excelencia sigue siendo la miel, y no el azúcar (aunque hay cultivos de caña de azúcar en Sicilia). El vino casi siempre se mezcla con agua o miel, o con ambos. Y el agua para beber no siempre abunda, pues sólo es posible obtenerla de los acueductos o de los aguadores. El *brandy* es una medicina para los apestados, destilada y distribuida por los boticarios. No hay té, ni café, ni chocolate. Los utensilios de cocina más corriente son la mano y el mortero; prácticamente todas las carnes, pescados y aves son majados hasta adquirir la consistencia de un paté muy fino, y luego se pasan por un cedazo y se mezclan con miel y arroz (para que cunda más). La comida se sirve sobre tajaderos, obleas de pan que luego se comen o, en los hogares más ricos, se arrojan a los perros o a los pobres. Las personas pobres comen una vez al día, a mediodía. Los ricos toman una comida ligera entre las nueve y las diez de la mañana, y la comida principal a última hora de la tarde. Pero por otra parte, al ser el esturión el pez más común en el Mediterráneo, los pobres no carecen de caviar (pp. 94-95).

Como es natural, teniendo en cuenta el cargo que ostentaba Leonardo cuando hizo estas anotaciones –maestro de festejos y banquetes de la corte de los Sforza–, escribe desde la ventajosa posición que le da el pertenecer a una casa muy rica. Así que no es de extrañar

que el caviar, siendo un plato tan “común”, no aparezca en absoluto en sus recetas. A su juicio, ocupa un lugar aún más bajo que la polenta.

## ● INGLATERRA A FINES DEL SIGLO XIX

El texto posiblemente más famoso de la gastronomía británica a fines del siglo XIX, cuando Inglaterra tenía numerosas colonias en Asia y en África, es el libro de artes domésticas cuyo título es el nombre de la autora: *Mrs Beeton*. Esta señora observó que los hombres de las clases acomodadas preferían tomar sus refecciones en tabernas o en clubes, según ella, por motivo del descuido en sus casas. Mrs Beeton decidió entonces escribir un libro basado en información recogida en artículos de revistas, en publicaciones de otros autores y en su propia experiencia, para instruir a las mujeres inglesas en el manejo de la casa, la dirección de los empleados y la preparación y servicio de los platos que apetecían los hombres de la familia.

La nueva edición de este libro tiene seiscientos treinta páginas; aquí mencionaremos solamente las sugerencias de la señora Beeton sobre los platos que se debería ofrecer en el desayuno, en el almuerzo y en la cena, como también las comidas que se podría llevar en una excursión al campo; porque es bien sabido que los ingleses siempre han amado la naturaleza y han aprovechado las cortas temporadas de buen tiempo durante el verano en las Islas Británicas, para hacer un *picnic* en el campo.

A continuación, presento un resumen de las sugerencias de la señora Beeton:

En el desayuno, se servirá carnes frías colocadas en el aparador. Pueden ser sobras del día anterior o carnes en conserva, de aves de corral o de cacería; pasteles de ternera con jamón, de venado con carne de res o jamón, lengua u otras carnes frías.

Los platos calientes pueden consistir en pescados frescos o conservados en sal (arenques), a la parrilla; costillas de cordero, riñoncitos a la brasa o a la mantequilla, salchichas o tocino; huevos escalfados en tostadas con o sin jamón, tortillas; panes con mantequilla, mermelada de naranja, etc.

En el verano, se recomienda adornar la mesa con flores cortadas y una fuente de frutas, particularmente, fresas o uvas cuando sea su temporada.

Los almuerzos y las cenas, aparentemente, comportan una variedad menor de entremeses que el desayuno. Se recomienda las sobras de las carnes frías bien adornadas, algunos dulces, carne molida, aves de corral o de cacería, pan con queso, galletas, mantequilla, etc. Si se desea una refección más sustanciosa, se puede agregar bistec o chuletas de carnero y también chuletas de ternera, riñones u otros platos de ese tipo. En el verano, se debe servir fruta fresca, y en otras temporadas, una compota de fruta o un pastel o budín de frutas.

Si el desayuno y el almuerzo han sido abundantes, no es necesario servir platos calientes en la cena. Pero si se desea ofrecer una

refección importante a invitados, se puede recurrir al menú de veinte portadas, que también aparece en el libro.

El *picnic* para cuarenta personas requería: un asado de res, una pieza de res sancochada fría, dos costillares de cordero, dos brazuelos de cordero, cuatro aves horneadas, dos patos horneados, un jamón, una lengua, dos pasteles de ternera con jamón, dos pasteles de pichón, seis langostas, una cabeza de ternera, dieciocho lechugas, seis canastas de ensaladas y seis pepinos.

Además, compota de fruta bien endulzada en frascos de vidrio, acompañada con cuatro docenas de galletas dulces, dos docenas de tortillas de frutas, cuatro docenas de *cheesecakes*, dos budines, dos cremas volteadas, algunos pastelitos de mermelada, un gran *plum pudding* (que debe ser bueno), algunas canastas de frutas frescas, tres docenas de galletas sencillas, un pedazo de queso, seis libras de mantequilla, cuatro panes de molde, tres docenas de panes, seis panes en lata, dos queques de pasas sencillas, dos tortas de mantequilla, dos bizcochos, una lata de galletas variadas y media libra de té.

Sigue la lista de las salsas, los vinagres, el menaje, etc. Las bebidas recomendadas son: limonadas, cervezas, jerez, vino blanco, champaña y coñac. El agua se puede conseguir en el lugar; por tanto, es inútil llevar.

Recordemos que el libro de Mrs Beeton tiene la finalidad de enseñar el manejo de una casa, lo que involucra el servicio doméstico, pues en esa época de gran bienestar para las

clases dirigentes, los hogares privilegiados tenían un gran número de empleados.

El capítulo sobre este tema se inicia con una crítica de las señoras dueñas de casa que hablan de los empleados y se quejan de lo que llaman un gran problema, mientras toman tranquilamente una taza de té con las amigas. Los jóvenes de familia que tienen un muchacho a su servicio también se quejan de ellos. Todos están convencidos de que ya no existen buenos empleados domésticos y que los actuales no son honestos, concienzudos, cuidadosos y trabajadores como lo eran los empleados de las abuelas y bisabuelas; que los empleados ya no son respetuosos y que la reciente introducción de ropa barata de seda y algodón no permite que se distinga claramente entre la patrona y la empleada, entre el patrón y su empleado.

Esos comentarios no son muy diferentes de los que escuchamos a las señoras actualmente. Pero hay que decir que, por mucho que se puedan quejar las señoras brasileñas, en Brasil, las empleadas tienen gran energía: sacan la ropa de cama al sol, ponen la ropa blanca jabonada al sol para que se desmanche, lavan con manguera o a baldazo limpio los pisos de piedra o de mayólicas, tanto dentro como afuera de la casa, refregando los pisos con jaboncillo mediante escobillas manuales o con palo. En el Perú, se pasa un paño húmedo al piso de loseta y raras veces se saca la ropa al sol, y en Estados Unidos, nunca. Mi exnuera Michele se molestó conmigo cuando, estando en Saint Louis, quise sacar el pie de cama: me dijo que le pasara la aspiradora.

## ● FRANCIA A FINES DEL SIGLO XIX

El libro de Jules Gouffé, publicado en 1888, es anterior al uso de refrigeradoras y cocinas de gas o eléctricas. Su objetivo, según el autor, era señalar los errores de los libros publicados hasta ese momento, que no habían hecho sino perpetuar errores en las recetas y en las prácticas culinarias, y separar los dos tipos de comidas: la cocina diaria de familia y las preparaciones lujosas que se servían en los banquetes o cenas formales.

Gouffé decía haber sido alumno de los cocineros más famosos de su época y haber tenido colaboradores, de los cuales, dos eran sus hermanos: uno cuando estuvo al servicio de la corte de Inglaterra y el otro en la casa de un gran señor ruso, ambos durante veinticinco años.

Después de señalar la importancia de la limpieza e higiene, el autor trata de los útiles, de la compra de las materias primas, de las especias y aromas, y del servicio de la mesa y de la cocina. Empieza con explicar terminología culinaria, por ejemplo:

**Blanquear:** poner en agua hirviendo durante un tiempo determinado ciertas verduras para retirar así el sabor acre; la cabeza y los pies del ternero para volverlos más flexibles, y los interiores del animal para facilitar su limpieza. Se observa que el sistema de blanquear era muy común: se blanqueaba prácticamente todos los ingredientes antes de usarlos.

**Asar:** cocinar una carne a fuego lento en una olla cerrada herméticamente. Se observa

que el uso del horno no era frecuente, más se acostumbraba asar a la olla.

Luego, Gouffé se ocupa de las instalaciones: recomienda una cocina que se caliente con carbón de leña y que tenga tres hornillas. Era importante cargar bien la hornilla principal, que se utilizaría para cocinar a fuego alto y para que el caldo pudiera hervir varias horas sin interrupción, lo que ocurriría si se apagara el fuego por falta de combustible. El caldo de carne era la base para preparar prácticamente todas las salsas, de las cuales, Gouffé da una lista muy larga.

Las materias primas debían ser de primera calidad; por eso, había que tener mucho cuidado a la hora de hacer el mercado. Gouffé recomienda a las dueñas de casa que estudien los productos de varios puestos antes de tomar la decisión y que no confíen totalmente en ningún vendedor. Toda vez que éste insista particularmente sobre la compra de una pieza de carne o de un pescado, hay que desconfiar.

La carne de res debe tener un color vivo y su grasa, color amarillo claro; además, la carne debe ser dura y resistente al toque. El color oscuro es un índice infalible de calidad inferior. La carne de ternera debe ser siempre muy blanca y la grasa, transparente. El carnero debe tener las mismas cualidades que la res; los pescados, la agalla roja, el ojo brillante y la carne firme.

En cuanto a las aves, hay que preocuparse de que sean tiernas: los pollos tiernos llegan



*Ilustración del libro de Jules Gouffé. Cocina de carbón tradicional francesa, parecida a la de hierro fundido, marca AGA, que quemaba carbón antracita, que teníamos en Los Cóndores. No debía apagarse nunca y mantenía una temperatura constante.*

en mayo. Se los reconoce por el tamaño de las patas y el cuello, pues el tamaño de las patas disminuye con la edad. No se debe utilizar aves viejas.

El libro trae una gran cantidad de recetas, tanto para el diario como para las ocasiones importantes, con gran uso de carnes y de los interiores de los animales, brillando por su ausencia el uso del corazón de res, que he encontrado única y exclusivamente en el Perú, donde se lo utiliza en anticuchos (no figura en ninguna otra receta peruana).

Se observa que, a diferencia de Mrs Beeton, Gouffé recomienda numerosas verduras, siempre con gran insistencia de que se utilicen en su estación, evitando las que ya han perdido su frescor.

## ● LA ALIMENTACIÓN EN LA ACTUALIDAD

Todos los días nos dicen que estamos viviendo en una época de grandes peligros: el calentamiento global, los desastres naturales y los artificiales, y entre estos últimos, la contaminación de las aguas que tomamos, de las carnes que comemos, así como de las verduras y frutas que consumimos.

Es verdad que ya se exagera en la cantidad de antibióticos que se da a los pacientes, al ganado, a las aves de corral. En cuanto a los vegetales, hay la amenaza de los transgénicos, que supuestamente evitarían exceso de fertilizantes, insecticidas y fungicidas químicos que se echan a las plantas. Están de moda los alimentos orgánicos o naturales, pero éstos son caros y no todo el mundo los puede adquirir.

Hace años, cuando vivíamos en Los Córdobes, Chaclacayo, mi amiga, la Dra. Lucia Pearson de Vaccaro, tenía en alquiler un fundo en Ñaña, donde sembraba tomates. Yo estaba en una de mis fases naturistas y le hablaba a Lucia sobre los peligros de los insecticidas elaborados por la Monsanto en Estados Unidos, especialmente el malathion y el parathion, dos sustancias que habían sido prohibidas dentro del territorio americano, pero se vendían en los países del Tercer Mundo. Lucia me explicaba la teoría de la “media vida”, según la cual, los insecticidas perdían la mitad de sus atributos cada cierto tiempo; la otra mitad se subdividía después de otro periodo y así sucesivamente hasta perder prácticamente toda su eficacia y, en consecuencia, su peligro para la salud.

Un día que vino Lucia a almorzar a mi casa, me contó que acababa de fumigar sus plantas de tomate que ya estaban en plena producción, y me explicó que para el momento en que se debía cosechar los tomates, estarían libres de contaminación, porque habrían pasado varias “medias vidas” del insecticida. Yo sabía que el tomate está expuesto a los ataques de numerosas plagas que podrían arruinar la cosecha, pero sabía también que es una fruta de cáscara muy delgada y permeable; por ello, subsistía en mí el temor de que los tomates, que tanto me gustan, mantuvieran un elemento de peligro.

Algunos días después, supe que cuando Lucia llegó a su casa después de almorzar conmigo ese día, se dio con la sorpresa de que ya no había tomates en las plantas. Asustada,

preguntó a la empleada y ésta le dijo: “Señora, vino el señor que siempre cosecha los tomates y me dijo que el precio en el mercado está alto, porque faltan tomates. Entonces, cosechó toda la producción, y se va comunicar con usted para realizar el pago correspondiente”.

Cuando supe esa historia, me pregunté: “¿Cuántas veces sucederá que no se respeta el tiempo que demoran todas las ‘medias vidas’ de la fumigación?”.

## ● AYUNO Y ABSTINENCIA RITUALES

Todas las culturas tienen ritos ligados al consumo de los alimentos y también ritos de abstinencia relativa o total. La abstinencia, dentro de la religión católica, significa desistir del consumo de la carne de ganado y de aves, y sus derivados; pero permite el consumo del pescado. En la tradición popular, eso ha sido interpretado como una obligación de comer pescado en días de abstinencia; pero ésa es una interpretación errada de lo que es un permiso, no una exigencia.

El ayuno significa abstenerse de todo alimento y, en algunos casos, también de agua. Por ejemplo: hasta mediados del siglo XX, la Iglesia Católica requería ayuno total desde la medianoche para poder recibir la Santa Comunión u hostia consagrada en la misa. En esa época, era común que una o más niñas escolares que querían comulgar se desmayaran durante la misa, especialmente si ésta demoraba mucho.

El Ramadán, mes sagrado musulmán, exige el ayuno total de alimentos y bebidas desde el amanecer hasta la puesta del sol, pudiéndose comer y beber libremente durante las horas nocturnas. Se celebra en el noveno mes lunar árabe. Su inicio tiene una fecha movable; así, en el año 2010, empezó el 22 de agosto.

Normalmente, se ha considerado el ayuno como una preparación para un evento religioso o una faena espiritual. Zhuang Zi, el sabio taoísta chino que vivió en el siglo II a. C., cuenta que el carpintero del emperador, encargado de hacer un mueble para soporte de las campanas rituales, ayunó siete días hasta llegar a visualizar la obra tan claramente, que pudo encontrar en el bosque el árbol que lo contenía. Evidentemente, no todos los chinos ayunaban antes de una creación. Li Dai Bo, el gran poeta de la época Tang (siglo VIII d. C.), prefería escribir borracho.

Los libros antiguos de muchas culturas hablan frecuentemente de ayunos; pero en algunos casos, se trata de abstinencia de algunos alimentos y placeres, más que de ayuno. Para los incas, el ayuno consistía en abstenerse del ají (*Capsicum sp.*), de la sal y de las relaciones sexuales. Los monjes cartujanos practican la total abstinencia de la carne; los viernes y los días de ayuno solamente comen pan y toman agua. También están obligados al silencio, con excepción de los domingos y feriados religiosos.

Puede haber motivos para abstenerse de algún alimento que no sea relacionado con

cultos religiosos o costumbres tradicionales: durante los últimos cien años, la moda occidental que exige a las mujeres ser delgadas para ser elegantes o la creencia, supuestamente científicas de que se debe evitar el consumo de grasas o carbohidratos han sido motivos para limitar o inclusive desechar del todo algunos alimentos tradicionales.

Conozco un caso un poco peculiar: durante la década de 1950, un conde polaco, conocido nuestro y casado con una señora alemana, decidió que convenía ahorrar dinero para el futuro, ya que los lingotes de oro que había traído de Europa a Lima podrían, eventualmente, agotarse. Como primera medida, decidió que su esposa dejara de comer los platos sabrosos a los cuales estaba acostumbrada y le ordenó que limitara su alimentación al consumo exclusivo de pan con plátano, ya que, según él, esa dieta contenía los elementos indispensables para mantener la vida y la salud. La señora alemana, quien provenía de una familia distinguida y era una exitosa pintora, aceptó ese régimen para agradar al esposo. Pero lo que no sé es cuál fue el régimen alimenticio del conde durante el periodo de abstinencia de la señora, ni cuánto tiempo duró la dieta de ella.

Otro caso que conozco personalmente, y que es totalmente voluntario, se refiere a un sacerdote extranjero, párroco de un pueblo situado a 3,800 metros de altura, en la puna del sur del Perú. Este padre prepara todas las mañanas una jarra de café y compra pan en la panadería del pueblo. Durante el día, toda vez

que siente hambre, come un pan y toma una taza de café.

Excepcionalmente, cuando visita el comedor parroquial para ancianos a la hora del almuerzo, come un plato de papas con ají. Y también, excepcionalmente, compra una fruta y la consume.

Él dice que ha descubierto que el hombre puede vivir con muy poco alimento y que no es necesario preparar refecciones. El padre trabaja muchas horas al día y viaja incesantemente entre los caseríos que pertenecen a su parroquia, algunos de ellos a 4,500 metros de altura, donde celebra misa y da los sacramentos. También participa en las celebraciones de los santos patronos de los pueblos, y en esas ocasiones, acepta las comidas que le ofrecen para no ofender a los oferentes.

Cuando viene a mi casa, el padre acepta un vaso de jugo de papaya, un café y un pan. No se sirve ninguna otra comida de las que pongo en la mesa, pero creo que una vez comió un pedazo de torta.

## ● AYUNOS INVOLUNTARIOS

### a) Cochapampa (Carhuaz, Perú)

Durante los años anteriores a la Reforma Agraria de 1969, promulgada por el Gobierno Revolucionario Militar, teníamos un fundo denominado Cochapampa, ubicado en el Callejón de Huaylas (Áncash), a 3,300 metros de altura, al pie de la Cordillera Blanca. En el

fundo, crecían eucaliptos y pinos cipreses, y se cultivaba papas. Los peones que trabajaban allí tenían sus casas y sus chacras dentro de la propiedad.

Uno de ellos, Lázaro, era viudo y alcohólico; tenía dos niños de 6 y 8 años de edad. En una ocasión en la cual estábamos pasando unos días de vacaciones en la “casa hacienda” del fundo, una estructura rústica y maltratada por el tiempo, nos enteramos de que Lázaro estaba enfermo, aparentemente de apendicitis. Mi marido lo llevó en nuestro Jeep al hospital del pueblo cercano, Carhuaz, donde lo dejó internado. A su regreso, preguntó a los peones si podían vendernos un cordero para prepararlo a la leña, pues esperábamos a unos amigos que debían llegar de Lima.

La reacción fue inmediata: todos supusieron que Lázaro había muerto y que estábamos preparando una gran comilona para realizar el funeral. Fue imposible convencerlos de que no se trataba de eso. Pero mientras tanto, yo quise conocer la casa en la cual vivía Lázaro, preocupada por los niños. Ellos me acompañaron por el caminito empinado para llegar a la choza que era su vivienda.

Ingresamos y nos sentamos en una banca rústica que había allí. Yo no podía comunicarme verbalmente con los niños, porque ellos no sabían el castellano y yo no conocía el quechua ancashino, muy diferente del cusqueño, del cual dominaba por lo menos algunas palabras. Por señas, ellos entendieron que yo quería saber qué podrían comer durante la ausencia de su padre.



Me enseñaron un cántaro de barro, situado en un rincón del único cuarto, en el que había papas sancochadas con cáscara, y entendí que cada vez que tenían hambre comían esas papas hasta saciarse. No vi que hubiera sal ni otra cosa para acompañar las papas y sospeché que aun estando Lázaro, las papas suplían la mayor parte, o quizás la totalidad, de la dieta de esos niños.

Después, supe que ocasionalmente algunas de las mujeres de los otros peones, que venían a ser tías de los niños, les invitaban alguna comida. Pero mientras tanto, en la creencia de que Lázaro había muerto o estaba por morir, los parientes se habían apersonado para llevarse las pocas aves, carneros y demás pertenencias de Lázaro antes de que las tomaran sus rivales.

### b) Lula habla de su infancia en el noreste brasileño y en Sao Paulo

*Como bien sabemos, no es solamente en el Perú que se ven casos de pobreza extrema o de situaciones en que falta una persona responsable para proveer los alimentos a la familia. El padre del que llegó a ser presidente del Brasil, Luiz Ignacio Lula da Silva, había viajado a la ciudad y toda la responsabilidad de atender a los niños había recaído sobre su mujer. En 1993, Lula habla de su niñez en la provincia de Pernambuco, en el nordeste brasileño, donde vivió hasta la edad de 7 años.*

Recuerdo, tengo una imagen de mis hermanos mayores saliendo para cazar *preá* (cuy silvestre), para cazar pajarito, era la manera que se tenía para encontrar la llamada “mixtura”,

o sea, la carne para el almuerzo. Yo recuerdo que la primera vez que comí arroz fue por un problema de enfermedad, yo estaba con dolor de barriga; tenía algo, y entonces mi madre compró remedio, es decir, compró arroz. En aquel tiempo, el arroz en mi casa era cosa rara, no era una cosa normal. Se comía frejol con *farinha*. Mi mamá hacía una especie de pastel, ella tomaba frejoles y *farinha* y los amasaba con la mano, y era eso que se comía.

Recuerdo todavía que cuando llovía, como había problema de mucha sequía, cuando llovía, nosotros corríamos para represar el agua. El terreno tenía una cierta caída para captar un poco de agua. Era un agua barrosa, un agua sucia, pero nosotros poníamos el agua en un lugar para que asentara. El agua asentaba y nosotros íbamos tomando con jarrita. Tomábamos la parte de arriba, la suciedad quedaba abajo. [...]

No era fácil ir al pueblo. El pan era cosa rara. El desayuno era café negro en una taza con *farinha*. Mi mamá hacía esa mazamorra y era nuestro desayuno.

En casa de mi abuelo, había sandía. Mis hermanos robaban. A veces, mi mamá mataba una gallina.

*(Más tarde, en Sao Paulo, Lula tenía 10 años)*

Muchas veces, tuve hambre. No era hambre por no tener nada para comer. A veces, hasta tienes algo para comer. Pero puedes tener lo que no quieres comer. Cuando nos mudamos a Sao Paulo era una situación muy difícil, nunca comíamos carne. La carne que comíamos era mortadela que mi hermano robaba de la panadería donde trabajaba. Tomábamos mucha sopa de caldo de frejol con tallarines.

Nunca comíamos dulces. Es muy triste cuando un niño ve pasar una cosa de dulce en la calle, un heladero, y el niño no tiene dinero para comprar y la madre no tiene dinero para comprar. Esto es una cosa muy desgraciada. Es por eso que hoy día tengo un conflicto. Todo lo que los niños piden yo quiero dar. Creo que eso es un poco del síndrome de quien no tuvo nada (entrevista con la periodista Denisse Paraná).

### c) Sitio arqueológico Caral

Hace algunos años, una amiga que vive en Miami me dijo que vendría a Lima para celebrar un aniversario más con sus excompañeras de estudio. En esta ocasión, harían una excursión a las ruinas de Caral, en el desierto al norte de Lima, que supuestamente es el sitio arqueológico más antiguo de las Américas. La excursión se haría en un ómnibus turístico, fletado especialmente para la ocasión, e irían con numerosos contenedores térmicos llevando sándwiches, frutas y bebidas embotelladas; todo eso, organizado por una señora especializada en estas excursiones.

Bajo mi insistencia, mi amiga tomó un ligero desayuno antes de partir al lugar del encuentro en Miraflores, llevando, como siempre hacía, una botellita de agua mineral. El ómnibus, debidamente equipado con los contenedores térmicos y ocupado por las amigas, todas entusiastas con el programa, partió puntualmente.

Después de las cuatro horas requeridas para salir del tráfico del cono norte de Lima y recorrer la Panamericana norte hasta Supe,

el ómnibus se adentró por la trocha apenas carrozable y accidentada a través de chacras agrícolas, siguiendo por el arenal que lleva a las ruinas.

Ya eran las doce del día, el sol ardía y todas estaban hambrientas y sedientas, pues muchas ni siquiera habían tomado desayuno. Se decidió almorzar antes de visitar las ruinas y se abrió los contenedores, pero todos estaban vacíos... No había ni comida ni bebida, y el lugar no ofrecía ninguna opción de abastecimiento. El camino de retorno hasta la ciudad más cercana, Supe, demoraría, por lo menos, una hora.

Ante esa situación, se decidió visitar las ruinas en ayunas, y las señoras treparon escalones, recorrieron plazuelas y admiraron altares bajo el sol candente del mediodía antes de retornar medio desfallecidas al ómnibus, rogando al chofer que las llevara lo más rápido posible a cualquier chingana donde pudieran, por lo menos, comprar botellas de gaseosas.

Éste les explicó que el camino más rápido suponía atravesar una propiedad privada, donde había galpones para cría de pollos (con el sistema común en la costa del Perú, que aprovecha tierras eriazas para ese fin), y que sería ilegal hacerlo; pero mediante el pago de una propina al vigilante, con suerte, se podría pasar sin consecuencias adversas.

Todas estuvieron de acuerdo, y así, a las cuatro de la tarde, llegaron las señoras al pueblo de Supe, donde finalmente pudieron satisfacer la sed y el hambre, para luego seguir a Lima, donde llegaron después del anochecer.



## 2.

# MIS RECUERDOS CULINARIOS

### ● SAO PAULO 1921-1942

En mi infancia y juventud, conocí principalmente las costumbres alimenticias propias de una sociedad europea que se había trasladado a un país tropical: Brasil. Mis padres conservaban las tradiciones de la alimentación italiana e inglesa. Ambos eran italianos; pero mi madre se había criado en Inglaterra y había adoptado algunas costumbres inglesas. Durante mi niñez, hubo casi siempre una señorita inglesa viviendo con nosotros, encargada de atender a mis dos hermanas y a mí. Y mi padre compartía la admiración por todo lo inglés, lo que era común en prácticamente todo el mundo durante el auge del imperio británico.

En nuestro hogar, en la Rua (calle) México 28, Jardim América, Sao Paulo, la influencia inglesa se hacía sentir de modo particular a la hora del desayuno: siete y treinta de la mañana. Nosotras, niñas, comíamos *porridge* (un cocimiento espeso de avena hervida en agua ligeramente salada, según la receta tradicional

de origen escocés) con leche y azúcar; huevo pasado, servido en su cáscara en una tacita especial que permitía desprender la cáscara de un extremo y comer el contenido con una cucharita, acompañado con una tostada con mantequilla; leche caliente en taza, a la que se agregaba una cucharada de un preparado llamado Ovaltine, y otra tostada con mantequilla y mermelada o eventualmente con miel de abejas.

Mi padre tomaba el desayuno en la mesa del comedor con nosotras. Mi madre tomaba café con leche servido en una bandeja en su cama, antes de levantarse, costumbre típica italiana.

A la mitad de la mañana, se tomaba la cuajada de leche ligeramente endulzada. En el almuerzo, servido a las doce y treinta, el primer plato era una pasta italiana; el segundo plato, una carne con verduras cocidas, y de postre, frutas frescas de la estación. Y para eso, debo explicar que normalmente mi madre no cocinaba, sino que le daba las instrucciones a la cocinera y le leía las recetas, traduciéndolas al portugués de sus libros de cocina italiana o inglesa.

El almuerzo tradicional en Sao Paulo era arroz con frejoles, lo que se podía acompañar con *farinha* de mandioca tostada, col salteada, bistec frito y ensalada. Supongo que los empleados de la casa comían ese plato todos los días en el almuerzo. Pero a nosotros, se nos servía arroz y frejoles una vez cada dos o tres semanas como una concesión especial a la comida tradicional del país en que vivíamos.

A las cuatro de la tarde, mi madre tomaba una taza de té que podía ser el llamado “té negro de la India” o “té verde de la China”. Nosotras, las niñas, no participábamos de esta ceremonia del té, porque cenábamos temprano, a las seis y treinta de la tarde. En ese momento, entraba de nuevo a lucirse la tradición inglesa: pan con leche, que consistía en trozos de pan blanco enmantequillado sobre los cuales se vertía leche caliente endulzada, o algún budín típicamente inglés, hecho con harina o pan, huevos, leche y pasas.

Al llegar a la edad de 12 años, pasábamos a participar en la cena familiar, a las siete y treinta de la noche. En ella, se combinaba las dos tradiciones: una sopa italiana y un plato ligero de verduras preparadas como pastel o *soufflé*; luego, venía el tradicional budín inglés o una crema volteada acompañada con guindones. A mí, no me gustaba ningún postre gelatinoso. Pero en una oportunidad en que separé los guindones para comerlos al último, porque me gustaban, cuando terminé el postre gelatinoso y antes de poder comer mis preferidos, mi mamá hizo que retiraran

el plato, pues me dijo que eso de separar los guindones era de mala educación.

## ● LA COMIDA ITALIANA EN BRASIL

En Italia y, en menor grado, en Brasil, donde muchas familias conocen la gastronomía italiana, el almuerzo es la comida principal del día y se sirve alrededor del mediodía, es decir, a las doce y treinta o a la una de la tarde, según la costumbre de cada familia. Como primer plato o entrada, se suele servir una pasta: lo que en el Perú se generaliza con el nombre de “fideos” o “tallarines”, y en portugués se llama *macarrão*, que sería la versión brasileña de la palabra italiana *maccheroni*, un tipo de pasta larga con hueco.

Se servía *spaghetti*, *tagliatelle*, *maccheroni*, *penne* o *fusilli*, que podían ser *al pesto* (con salsa de albahaca), *alla napoletana* (con salsa de tomate), *all’aglio e olio* (con ajo y aceite de oliva), *alla bolognese* (con salsa de carne o albóndigas) o *al sugo* (con la salsa del asado a la olla) (véase Anexo 7). Otras opciones podían ser *ravioli*, *cappelletti*, *agnolotti*, *lasagne*, *gnocchi* de sémola o de papas; eventualmente, se podía servir como primer plato un *risotto* (arroz guisado con caldo de gallina, hongos y azafrán). La *pizza* era otra opción para primer plato: se preparaba con masa de pan delgada o gruesa, rociada con aceite de oliva. Llevaba *mozzarella* de leche de búfala, ganado éste que se cría en los pantanos de la región napolitana

y que mi abuelo paterno, Francesco Matarazzo, había introducido en Brasil; también se le ponía tomate fresco picado y aderezado con orégano, y anchoas saladas, insumo muy común en la culinaria italiana.

Yo pienso que el motivo para servir primero la pasta era entonces, y todavía lo es, que ésta era más barata que las carnes y aves; los comensales satisfacen su mayor apetito con este plato y se sirven más moderadamente del segundo. El vino, generalmente tinto, se suele servir con el segundo, ya que se considera que no debe acompañar las pastas. La excepción se hace para el *risotto*, pues se dice que “el arroz nace en el agua y muere en el vino”. Y en el caso de pescados, mariscos o antipasto, se sirve vino blanco helado.

Respecto del vino tinto, relataré que en Roma, en el verano, he visto servir vino tinto con hielo en la copa; y que en la casa de mi abuelo Francesco Matarazzo, en Sao Paulo, a las mujeres y a los niños se les servía el vino *battezzato* (bautizado), es decir, mezclado con agua; pues mi abuelo decía que a los niños, se les debía acostumbrar a tomar vino desde jóvenes, para que más tarde no fueran borrachos.

Si no es pasta, en el almuerzo se puede servir como primer plato un *antipasto*: variedades de carnes frías acompañadas con vegetales encurtidos en vinagre o aceite. Si se desea servir pescado o mariscos, éstos vienen como entrada. El pescado puede ser entero, cocinado al vapor o en filetes, los mariscos son muy variados. En una época del año, en Italia se sirven *bianchetti*,

pescaditos fritos enteros, como salen del mar. Pero viviendo en Sao Paulo, mi padre no era amante de los pescados y mariscos, porque decía que como la ciudad estaba distante del mar, no llegarían frescos los productos marinos.

La polenta es típica de la provincia de Lombardía, cuya capital es Milán. En mi casa, se servía excepcionalmente.

Como segundo plato, se suele servir una carne o ave acompañada con verduras (arvejas, vainitas, hinojo) y papas al vapor o salteadas. No se acostumbra a servir arroz con las carnes. Eventualmente, en mi casa se servía en el almuerzo un único plato, *il bollito*, equivalente al sancocado peruano. Consistía en varias carnes y vegetales hervidos, y se acompañaba con el caldo servido en taza. Recuerdo que mi hermana Filomena (Nene) detestaba ese plato. Mi mamá intervenía para que mi padre no la obligara a comerlo. Pero a mí, me gustaba en aquel entonces y todavía me gusta ahora.

En la noche, se suele servir como primer plato una sopa: generalmente *pastina in brodo* (un caldo de carne con fideos menudos o cabello de ángel) o una sopa de verduras. También se puede servir una crema de verduras o el *borscht*, una sopa de betarraga con cebolla acompañada con crema de leche, plato original de Rusia. Y aprovecho esta ocasión para hacer notar que, a diferencia de la cebolla roja arequipeña que se utiliza en el Perú, la cebolla en Europa y en Brasil es blanca, de sabor menos fuerte y ligeramente dulce (ver Glosario). El segundo plato es semejante al del almuerzo: carne o aves

con legumbres o puré de papas. De postre, los italianos sirven preferiblemente frutas frescas enteras o en ensalada de frutas en el almuerzo, o compotas de frutas con o sin helados en la cena. En mi casa, se servía también postres típicamente ingleses: el pudín de tapioca o de sémola.

### ● RITUALES RELACIONADOS CON LA COMIDA

Por supuesto que la comida en sí no es la única manifestación de las culturas, pues el consumo de los alimentos está siempre rodeado de alguna forma ritual. En mi casa, en el *hall* de entrada había un *gong* de la India con su mazo. Diez minutos antes de servir el almuerzo, se golpeaba el *gong*, señal que debíamos lavarnos las manos, peinarnos, pasar al comedor y pararnos atrás de la silla que nos correspondía a la espera de que ingresaran mis padres. Mi padre se sentaba en la cabecera, mi madre a su izquierda frente a la ventana con vista al jardín; mi hermana mayor, Filomena (Nene), a la derecha de mi padre, y yo, al costado de mi madre. La señorita inglesa se sentaba a lado de mi hermana. Si había visita, ésta se sentaba en el lugar de mi hermana mayor y las demás se corrían de lugar.

Después de que mis padres tomaban asiento, las demás personas hacían lo mismo. Pero, si por desgracia, una de las niñas se presentaba al comedor después de que se habían sentado mis padres, ella tenía que llevar su plato al aparador y comer de pie.

La mesa del comedor era de forma ovalada. Llevaba un mantel de damasco blanco almidonado. Cada comensal tenía una servilleta del mismo juego que, al terminar la comida, se enrollaba y se introducía en un aro con una inicial para que no se confundiera las servilletas de cada uno. La conversación en la mesa era entre mis padres: las niñas solamente podían hablar si primero se les dirigía la palabra. Al terminar la comida, mis padres se levantaban de la mesa y salían primero del comedor. No era permitido a las niñas levantarse y salir del comedor antes que mis padres.

¡Cuántos recuerdos me trae esta descripción! Recuerdo los dramas que surgían cuando Filomena no quería comer el *bollito*; de la vez que mi padre me castigó, según yo injustamente, y lloré con tanta desesperación que se me mandó a encerrarme en la sala de visitas hasta que me pasara. Pero no se me pasaba, y los sollozos me ahogaban a tal punto que creía morir. Y de la única vez en que mi mamá se molestó con mi papá, se levantó de la mesa y se encerró en su cuarto, del que no salió en todo el día, y no respondía cuando se le tocaba la puerta. Toda la casa entró en depresión y el silencio ese día fue total.

Los modales en la mesa también eran parte de la cultura, y sobre este aspecto, se entablaba una lucha entre la costumbre inglesa, que establece que las manos se mantengan en la falda, debajo de la mesa, cuando no se está comiendo, y la italiana, que determina que las dos manos estén apoyadas sobre el filo de la

mesa. Por supuesto que era prohibido poner los codos en la mesa ni agacharse a la hora de poner la comida en la boca: el polo opuesto de los buenos modales según las reglas chinas, que requieren engullir la sopa con grandes ruidos, sorbiéndola y chupando los tallarines que pueda contener.

No podía faltar el pan en la mesa. Se acostumbraba que la empleada trajera la comida en una fuente y la pasara a los comensales para que cada uno se sirviera a su gusto. Luego, la fuente quedaba en el aparador y se volvía a pasar para los que quisieran repetir. Algunas veces, sucedía que mi padre no estaba contento con la comida y mi madre se levantaba e iba a la cocina a resontrar a la cocinera y, en la medida de lo posible, conseguir que se le sirviera otro bistec u otra presa de pollo a mi padre.

En Brasil, la cena se suele servir a las siete de la noche. Las personas que desean realizar una visita de cortesía o conversar con alguna persona amiga suelen hacerlo después de la cena, es decir, a partir de las ocho de la noche, hora también en la cual refresca el clima tropical y permite sentarse en una terraza o en un jardín a gozar del fresco de la noche. En ese clima, no faltan los zancudos y es necesario protegerse mediante el uso de algún repelente, hoy en día artificial, pero antiguamente, preparado con elementos naturales, de los cuales, uno se llamaba cidronela. También se acostumbraba a tener una terraza techada y rodeada de una fina tela metálica que impedía la penetración de los insectos, sin por eso eliminar la posibilidad de

gozar de la naturaleza y el espectáculo de una noche estrellada y, eventualmente, de la luna reflejada en el mar o en un estanque.

Había muy pocas excepciones a nuestra rutina diaria del ritual de las comidas. Eran pocos los invitados y pocas las ocasiones en que se acudía a invitaciones fuera de la casa. Pero en la Navidad, todo el ritual obedecía a la cultura inglesa más que a la italiana. No se armaba un nacimiento y no se iba a la misa, como se hacía en la casa de mis tías. Se celebraba la cena navideña el 24 de diciembre, pero no se esperaba la medianoche, sino que se servía la comida a las ocho. El plato principal podía ser un pavo, aunque en algunas ocasiones, se preparó un ganso relleno.

Pero lo más importante, por lo menos para mí, era el *Christmas pudding* (budín de Navidad) que mi madre preparaba; tan es así, que en diciembre del primer año que estuve en el Perú (1943), quise preparar el *Christmas pudding* (también denominado *plum pudding*), el postre inglés que se sirve en la Navidad, como lo hacía todos los años mi mamá. Yo no había pensado pedirle la receta y ya era tarde, pues en esa época la correspondencia entre Lima y Sao Paulo demoraba quince días de ida y otros quince de vuelta, sin calcular el tiempo que podía demorar mi mamá para responder mi carta.

Entonces, le pedí la receta a la señora Bayly, la madre de los “Bayly ingleses”, de los cuales, uno se casó más tarde con Puchi (Augusta) Benavides Revett, hija del tío



Augusto Benavides Diez Canseco. La señora Bayly era una persona excepcional. Su vida matrimonial había sido difícil, y había perdido a sus dos hijos mayores en el primer año de la Segunda Guerra Mundial.

Sin embargo, ella recibía a las amistades serena y sonriente, en la sala de su linda casa estilo inglés, en San Isidro. A mí, me trató con mucha gentileza y generosidad. Me regaló la receta, y ese año, yo me esforcé para que ese maravilloso postre me saliera lo mejor posible.

Lamentablemente, yo no guardé la receta en un lugar seguro y al poco tiempo, la perdí; sin embargo, la recordaba bastante bien, y durante los años siguientes he preparado ese postre de memoria y con cantidades aproximadas. Por ese motivo, me sale un poco diferente cada año, pero siempre es rico y muy apreciado por todos los comensales.

Ya se ha vuelto una tradición familiar para todos nosotros el *plum pudding*, y no ha habido Navidad en que no lo hayamos servido para toda la familia.

Excepcionalmente, lo han preparado mi hija Livia y mi nieta Gabi Lizier, pero generalmente lo preparo yo. Ojalá que en el futuro, se conserve esta tradición en la familia. En la sección Recetas de este libro, figura este postre, pues pienso que habrá alguno de mis lectores que se interese por él.

Aprovecho la ocasión para expresar el recuerdo que tengo de la señora Bayly y de su generosidad en regalarme su receta: porque

como ustedes saben, las personas son muy celosas con las recetas tradicionales de familia. Entonces, quien la utilice, que le mande un pensamiento a esa señora generosa que falleció hace ya muchos años.

## ● LA COMIDA BRASILEÑA

A diferencia de las costumbres de mi casa, la mayor parte de mis parientes se adaptó rápidamente a las costumbres gastronómicas de Brasil.

Los brasileños comen gran cantidad de frutas en el desayuno (papaya, melón, sandía, naranjas peladas y cortadas en tajadas, etc.), toman café con leche y comen pan con alguno de los quesos brasileños más tradicionales: el *catupirí* o el *requeijão*, ambos quesos cremosos ligeramente salados. El desayuno de los pobres es café y pan.

En los estados de Río de Janeiro y de Sao Paulo, se acostumbra a servir todos los días en el almuerzo, arroz y frejoles. No así en el estado de Minas Gerais, donde es obligatoria la polenta o *fubá*. Los gauchos del sur consumen carne tres veces al día.

El frejol que se consume en Sao Paulo es blanco y el que se consume en Río es negro. Ambos tienen una consistencia muy diferente de la de los frejoles que se conocen en el Perú, y también, la manera de cocinarlos y de servirlos es diferente de la peruana: baste decir que el frejol brasileño se coloca en una sopera

y se sirve con un cucharón llamado *concha*. Primero se pone en el plato el arroz y encima se pone el frejol para que el arroz absorba, por lo menos, una parte del líquido en el cual nadan los frejoles. Se acompaña con *farinha*, col frita, bistec o ensalada de lechuga, zanahoria rallada, tomate, cebolla y, excepcionalmente, palmito. Se come poco pescado.

El postre es queso fresco con machacado de guayaba. También se sirve fruta fresca o cocida en almíbar. En la noche, se come las sobras del almuerzo.

En Brasil, no se acostumbra tomar sopa, se la considera comida de pobres. Prácticamente, la única excepción es la *canja* o dieta de pollo, que se sirve a las personas enfermas del estómago.

Los sábados, en Sao Paulo y Río, es tradicional la *feijoada completa*: arroz con frejoles que han hervido con piezas de carne de cerdo, salchichas y tocino, acompañados con col frita y *farofa*, que es *farinha* frita en manteca y aderezada con tocino, aceitunas verdes, huevos duros picados, etc. También se sirve alguna verdura cocida y, generalmente, se acompaña con cerveza.

Los domingos se hace un churrasco que viene a ser un *barbecue* con mucha salchicha, morcilla y carnes varias acompañadas con verduras y cerveza.

Posiblemente, el vegetal que más se consume en Brasil, después del frejol y la col, es el *chuchú*, cuyo nombre científico es *Sechum edule* y que se traduce comúnmente como “cayote”. La variedad que se conoce de esta

planta en el Perú con el nombre de “calabacita china” tiene espinas y es más seca que la brasileña.

En Brasil, la manera más común de prepararla es pelada, partida a lo largo, sin la parte del centro y cocinada en agua con sal. Se le escurre, se corta en tajadas gruesas, se le riega con mantequilla derretida y se sirve.

Otra manera común es pelar los *chuchú* en agua fría, untando las manos con un poco de aceite para que no se pegue la goma que contiene. Se le corta a lo largo en tajadas, quitando la parte central, y se pica en cubos que se ponen a escurrir. En una sartén, se echa aceite, sal, ajos y cebolla picada con los cubos de *chuchú* y se pone a fuego lento para que se cocine en el vapor de su propia agua. Se le agrega cebollita china y perejil picado y, después de dejarlo un rato para que se compenetren los sabores, se sirve.

En Brasil, se expende la cebollita china en un atado junto con el perejil, al que se llama *cheiro-verde*, que significa “perfume verde”, y se utiliza siempre los dos juntos. También se puede servir el *chuchú* hervido y bañado con salsa blanca.

Se acostumbra con frecuencia a hervir los vegetales y servirlos con salsa blanca, ya que, así como Argentina y los países europeos, Brasil es un país ganadero y los productos lácteos frescos son abundantes y relativamente baratos. Tan es así, que yo no conocí la leche de lata y la mantequilla salada hasta que llegué al Perú, porque la sal se le pone a la mantequilla como

*Feira de rua (paradita) en Río de Janeiro. En Río y Sao Paulo, cada día de la semana hay una paradita en uno de los barrios de la ciudad. Puestos que expenden frutas y verduras. (Mayo 2010).*



*Feira de rua (paradita) en Río de Janeiro. Puesto que expende especerías y variedades brasileñas de Capsicum (aji); los típicos pasteles calientes: masa de harina con relleno de queso, fritos en olla de aceite. (Mayo 2010).*



*Mercado de frutas en un pueblito cerca de Natal (Río Grande do Norte, Brasil). (Abril 2008).*



conservante y para disimular el sabor cuando éste no es perfecto.

Los europeos, especialmente los italianos, introdujeron el pan en Brasil para el consumo de los obreros industriales, mayormente europeos. En Europa, los trabajadores solían comer pan con ajo al mediodía, y en Brasil, se acostumbraron al pan con plátano.

La *pizza* fue introducida por los italianos del sur (véase Anexos 4 y 8).

El café fue introducido desde África y se volvió la bebida nacional; el *guaraná*, una planta medicinal de la selva amazónica, se utiliza para preparar una gaseosa que se anticipó al consumo de la Coca-Cola americana.

### ● LA COMIDA EN ITALIA Y EN OTROS PAÍSES EUROPEOS

Cada dos años, nosotros viajábamos a Europa, donde pasábamos algunos meses. Mi abuela materna, la Nonna Mizi, vivía en Turín y a veces la visitábamos allá. Pero lo más usual era que ella viniera a darnos el encuentro en el lugar donde estábamos veraneando: en los Alpes suizos o italianos, o en alguna ciudad de Italia.

Recuerdo en particular las frutas deliciosas del otoño italiano: de Turín, los duraznos o melocotones, las peras, las cerezas de la huerta de mi abuela; las fresas silvestres de

los bosques alpinos (*fragole dei boschi*) y la pasión de mi papá, *i mirtilli* (arándanos). También recuerdo los panes deliciosos y los *grissini* torineses que me llevaba escondidos a la cama para comer debajo de las sábanas. Pero muy pronto me caía el castigo, porque las migas me picaban todo el cuerpo como agujas y no me dejaban dormir...

Ya he hablado de la pasta en el capítulo Sao Paulo. Solamente agregaré que en Italia todas las pastas son mucho más ricas que las servidas en ningún otro lugar, con la posible excepción de la casa de mi hermana Filomena, en Sao Paulo, y de mi hija Cristina, en Río.

Los italianos acostumbran en la noche tomar sopa, la más elemental viene a ser pan remojado en caldo de carne. Mi cuñado Fulvio Pennacchi siempre partía pan y lo agregaba a las sopas servidas en casa de mi mamá, y una sopa conocida como “la pavesa” tiene como base pan con huevo y caldo. De ahí viene la expresión: “*Se non è zuppa è pan bagnato!*” (Si no es sopa, es pan remojado), es decir, ¡son cosas parecidas!

De Suiza, a mi mamá le gustaban los *bratwurst mit sauerkraut* (salchichas con *chucrut*); a mí, la *fondue* de queso (queso derretido con vino, que se come con panecillos) y las maravillosas *omelet* con *rösti* (papas cortadas en escamas y fritas).

Los desayunos eran fabulosos, con variedades de panes, mermeladas, miel de abeja, las fresas con crema...

## ● LA COMIDA ARGENTINA

Durante dos años, 1941 y 1942, estuvimos viviendo en Buenos Aires. La gastronomía argentina se distinguía especialmente por un gran consumo de carne. Un plato favorito era el *baby beef*, que consistía en una tajada de carne que tenía probablemente trescientos gramos de peso. Pero también servían ricos guisos; uno que recuerdo era la carbonada criolla, quizás, porque llevaba durazno, y la mezcla del dulce con el salado siempre me ha gustado.

Los argentinos habían adoptado muchas costumbres gastronómicas italianas, y era común encontrar una gran variedad de pastas con salsas típicas de las varias regiones italianas. Utilizaban muchos fiambres, jamones y quesos. En general, los italianos han tenido mucha influencia en la comida, así como en todas las costumbres argentinas, y son tantos los apellidos italianos en Buenos Aires que han dado origen a la conocida historia del argentino que, retornando de vacaciones en Italia, comentaba: “La mayoría de los italianos ¡tiene apellido argentino!”.

## ● LA COMIDA EN CHINA

Los chinos dan gran importancia a la alimentación, no solamente por la necesidad física que ésta representa, sino también por el concepto simbólico, filosófico y medicinal con el

**Qingdao, China.**  
*Mercado de frutas y  
verduras. (Diciembre  
1996).*



**Guizhou, China. Xin  
lu kou, mercado:**  
*tomates, berenjenas,  
tomcu [shiitake]  
fresco, cebollas, aji,  
balsaminas, pepinos,  
etc. (Foto Sra. Grace.  
Mayo 2010).*



que la relacionan. Es muy sabido que los chinos consideran que todo lo existente en el mundo está conformado por cinco elementos que se relacionan entre ellos, y que son: madera, fuego, tierra, metal y agua. Aplicando estos principios a la alimentación, los chinos consideran que en cada refección deben estar presentes los cinco sabores (*wèi*) que se relacionan con los cinco elementos mencionados. Estos son: agrio (*xīn*) [áspero, picante], amargo (*gǎn*), dulce (*kǔ*), acerbo (*suān*) [ácido] y salado (*xián*) (véase Anexo 6).

Durante las hambrunas frecuentes en China, la gente procuraba acompañar el arroz al vapor con el elemento más barato y más fácil de conseguir: las verduras en salmuera, mayormente, la col china, más consistente que las coles conocidas en Occidente. Apenas la economía lo permitía, se procuraba introducir alimentos que proporcionaran los demás sabores, a la vez que las proteínas animales y las grasas (véase Anexo 14). A pesar de que los chinos no acostumbran comer postres, el elemento dulce se encuentra en muchos platos y salsas que llevan pequeñas cantidades de azúcar, y en las frutas frescas o secas.

La persona encargada de preparar una comida debe tener presente la necesidad de incluir estos cinco sabores en los platos que va a servir; por consiguiente, a diferencia del sistema tradicional occidental, en el cual se considera suficiente presentar un elemento principal acompañado de dos o tres elementos secundarios, en la culinaria china se hace todo

lo posible por servir aunque sea pequeñas cantidades de cinco entremeses, en cada uno de los cuales, debe preponderar uno de dichos sabores. El arroz, que acompaña a todas las comidas en gran parte de China, se cocina al vapor, en agua sin sal ni otro saborizante y en una olla bien tapada. El vapor que se forma debajo de la tapa, cuyo perfume se puede inhalar si se destapa la olla por un momento, es considerado el venerable *qi* (pronunciado *chi*), sinónimo de la energía cósmica y, según algunos, el origen de ese significado esotérico.

Desde los más humildes restaurantes al paso, sea en la calle como en locales reducidos, hasta los grandes restaurantes a todo lujo, con pisos de mármol, paredes de espejos, salas individuales con pinturas eróticas y aparatos de *karaoke*, la costumbre es servir innumerables platos. Se va colocando los platos sobre una bandeja giratoria circular en el centro de la mesa. Primero, aparecen unos pequeños recipientes con verduras encurtidas y kion (jengibre). Luego, se sirve hongos, carnes varias, pescado al vapor, camarones, mariscos, huevos negros y muchos otros platos. Al último viene la sopa, de la cual se considera mejor la de tortuga. Pero no se sirve necesariamente una sola sopa, sino dos o, a veces, tres.

Los chinos consideran que el sistema occidental de servir pedazos grandes de carne o de pollo, que requieren sujetar con tenedor y cortar con cuchillo, es una muestra de falta de educación. Utilizar un cuchillo en la mesa es totalmente prohibido. El cuchillo tipo hacha que



*En Qingdao, la señora Zhou prepara los tradicionales jiaozi para la celebración del octavo mes lunar, la Luna de Otoño: envuelve en masa de harina un relleno de múltiples ingredientes picados y los hierve. Se sirven como uno de los ocho platos simbólicos. (Agosto 1999).*





se utiliza en la cocina es para cortar las presas en tamaño adecuado para que se puedan coger con los palitos e introducir directamente en la boca.

En el sur de la China, se produce y se consume gran cantidad de arroz, pero en el norte el arroz es considerado un lujo y no se lo consume a diario. Allí, se come cotidianamente los panes de miga cocidos al vapor y los raviolos con rellenos varios que también se cocinan al vapor o se hierven en agua. También se consume tallarines, pero éstos son más típicos de las zonas occidentales de China.

La manera de amasar la harina de trigo y de transformarla en tallarines es diferente de la occidental. Se estira la masa trabajada, se vuelve a enrollar, se le vuelve a estirar entre los dedos, y así se procede muchas veces hasta que, como por milagro, se forman los tallarines tipo *spaghettoni*, el único tipo de tallarines que se utiliza, a no ser los palitos de arroz que se sirven como si fueran *vermicelli*, mayormente como cama para un saltado de carnes y verduras.

Las verduras deben ser salteadas en aceite, nunca hervidas desechando el agua. Los mismos tallarines se sirven con el agua en que han hervido, a la que se puede agregar condimentos y especias. En el anexo Platos al estilo Sichuan se describe las pocas herramientas empleadas en la cocina china. Se requiere mucho trabajo para preparar las viandas, pero pocos minutos para cocinarlas.

Mi único problema cuando estuve en China eran los ingredientes picantes que se utilizan

mucho en el sur del país, especialmente en Sichuan. Aprendí a decir: “*Bu la!*” (¡No picante!). Pero a veces no me entendían y terminaba con un fuerte ardor en la boca y la garganta.

Una experiencia interesante me ocurrió cuando me invitaron a comer los padres de un joven chino que yo había conocido en Brasil. Ellos vivían en un barrio antiguo de Qingdao, en un edificio de departamentos simples, como hay muchos todavía en las ciudades chinas. La pequeña entrada y la angosta escalera no tienen luz, y el anfitrión baja con una linterna y ayuda a los invitados a subir, en este caso, al cuarto piso. En un pasaje estrecho conformado por un balcón techado que da a un espacio entre edificios, se abren las puertas de los departamentos. En el pasaje, está instalada la cocinita de gas de una hornilla con llama alta, utilizada para cocinar con el *wok* o *guo*: un solo utensilio donde se pone en secuencia los entremeses, terminando con la sopa, cuyo vapor se aprovecha mediante una pirámide de canastillas de mimbre en las que van los elementos que se desea cocinar al vapor.

El departamento donde entramos consistía en un cuarto, cuya función era ser sala, comedor y eventualmente dormitorio para los hijos; aparte, había el pequeño dormitorio de la pareja. El servicio higiénico estaba al final del pasaje exterior.

En la sala, se había dispuesto la mesa con mantel, pocillos y sillas. Nuestro anfitrión comentaba que felizmente no había hecho mucho frío esa tarde al momento de preparar

***Puerto al sur de Qingdao (China).***  
*Almuerzo en casa del padre del Dr. Xia: el Sr. Xia, la abuela, el hermano menor y la autora. Se consume los jiaozi recién preparados como homenaje a la invitada. (Enero 1998).*



***Sao Paulo.*** *Señoras de la colonia china en Brasil preparan los jiaozi. Colocan el relleno (carnes, pescado, camarones y cebollita, todo bien picado y con especerías) en los redondeles de masa que doblan cuidadosamente formando paquetitos que se colocan en hileras en una fuente. Se hiere los jiaozi en agua y se los sirve con una salsa de vinagre. Al final de la comida, el agua del hervido es servido en pocillos a los comensales. (Agosto 2002).*



la cena en el pasaje abierto a la intemperie (estábamos en invierno). Nos invitó vino chino; luego, él y su esposa nos fueron sirviendo los platos preparados: langostinos, pescado, pollo saltado con verduras, chanco agridulce, tortilla de tofu, otros platos cuyos contenidos no reconocía, pero todo delicioso y cocinado como en el mejor restaurante.

***Mercado de Shanghai.*** *Templete dedicado al dios de la Medicina, donde los devotos colocan varillas de incienso y flores pidiendo salud y suerte. (Diciembre 1997).*



Toda vez que creíamos que se había terminado la cena, aparecía un plato más, cuyos perfumes culinarios nos obligaban a probar una nueva delicia. Como en todo banquete, no se sirvió arroz ni tallarines, porque consumirlos significaría que los platos no han sido suficientes y los comensales se han quedado con hambre.

Que yo sepa, China es el único país donde tradicionalmente se venera al dios de la cocina. En cada cocina, hay una imagen de este dios: su función es observar el comportamiento de la familia y, en el Año Nuevo Chino, subir al cielo para informar al respecto.

Como sabemos, los chinos consideran que la cocina y la medicina están estrechamente vinculadas, y en los mercados hay una capilla donde se venera al dios de la medicina (véase Anexo 5). En las tiendas, restaurantes y oficinas, hay una imagen del dios de la riqueza, *Guangong*.

Debido al maoísmo, se ha suprimido en algunos hogares al dios de la cocina, y me contó mi amiga Patricia Paredes, quien estuvo recientemente en China, que las parejas de la nueva clase media urbana tienen cocinas modernas con extractor, prácticamente intactas, porque en el hogar no se cocina: cada uno come en el trabajo o en el centro de estudios; o sale a comer a la calle. En verdad, ya en mis visitas a China entre los años 1997 y 2001, observé el gran éxito del McDonald's y del KFC (Kentucky Fried Chicken), cuyos grandes locales de comida rápida atraían masivamente a la población.

### 3.

## LA COMIDA PERUANA

- **COMIDA CRIOLLA EN 1943**

En todos los países de América, la comida criolla utiliza como base ingredientes naturales de la zona: en el Perú, la papa, el maíz, la yuca, los zapallos, los pallares y muchos otros ingredientes son de origen autóctono; pero van acompañados por múltiples elementos que han sido introducidos a partir del siglo XVI: la carne de res, los productos lácteos, las aves de corral, los huevos, leguminosas y verduras, numerosas especerías y hierbas aromáticas que son indispensables para preparar platos criollos. Por supuesto que las combinaciones de los ingredientes nativos e introducidos son diferentes no solamente en cada país, sino también en cada región.

La cocina italiana ha tenido influencia en el Perú, pero me di con la sorpresa de que las pastas se servían como segundo plato. Como primero, se servía algún plato en base a la papa (patata): a la huancaína (con queso de cabra y ají), en salsa de ocopa (con camarones, nueces

y ají) o en causa (puré frío con relleno de pescado o de palta, con mayonesa). Me llamó la atención el gran uso de mayonesa que hacían los peruanos, así como del ají en sus varias formas: verde, panca, mirasol. Como primero, también se servía algún plato de pescado y mariscos: cebiche, escabeche, camarones; y como segundo, cuando no pasta, ají de gallina con arroz, menestras con arroz, estofado de carne o pollo con arroz, o por último, puré de papa con arroz. Existía también el arroz *chaufa*, una versión criolla de lo que los chinos llaman “arroz frito”, en el cual suelen incorporar las sobras del día anterior.

Así como el maíz y la papa son originarios del Perú, el arroz no lo es. Los españoles introdujeron el cultivo del arroz en pequeña escala; pero fueron los chinos cantoneses quienes, desde mediados del siglo XIX, influyeron en la costumbre de comer arroz como acompañamiento de todos los platos. En la década de 1970, durante el Gobierno Revolucionario de las Fuerzas Armadas, la

aplicación de la Ley de Reforma Agraria de 1969 resultó en una menor producción de arroz nacional y el Perú importó arroz de China para abastecer la demanda nacional.

Me pareció interesante la variedad de menestras que se utilizaban. A diferencia de Brasil, donde todo los días se cocina frejoles (negros en Río de Janeiro, blancos en Sao Paulo), en Lima se consumía una gran variedad de leguminosas y granos secos: frejol castilla, canario, panamito; pallares y garbanzos; trigo, quinua y choclo.

Las carnes también eran variadas, pero la carne de res y de cordero por lo general eran duras; la de cerdo no inspiraba confianza, pues se decía que los cerdos eran criados en los muladares o basurales; en Chaclacayo, se los criaban al lado del cementerio... No existía un sistema para controlar la calidad de la carne de alpaca, motivo por el cual se la consumía clandestinamente y, en especial, en los pueblos de la sierra. El cabrito era muy apreciado, y en Chosica, se conseguía perdices cazadas con perdigones.

Me llamó la atención que se consumiera tan poco las verduras: en la década de 1940 había camotes morados muy dulces, excelentes espinacas, acelgas, apios, poros y nabos, así como sabrosos rabanitos, pimientos, caiguas y betarragas. Muy buenos eran los grandes zapallos macre, de cáscara blanquecina muy difícil de cortar, con los cuales se preparaba un guiso delicioso: el loco. Las vainitas y las arvejas se cosechaban demasiado maduras

y eran duras. Muy buenos eran las habas, los pallares verdes y las coles; las coliflores generalmente estaban agusanadas. No se conocía los zapallitos italianos, el brócoli, la col de Bruselas ni los espárragos frescos, solamente los enlatados.

Los tomates eran excelentes: grandes, redondos y jugosos; la lechuga criolla era deliciosa, pero peligrosa por ser regada con agua no potable; así como los berros que, según se decía, eran sembrados en las acequias. Las alcachofas provenían del valle del Mantaro y eran deliciosas; la diferencia del clima de la sierra y la costa hacía posible que durante todo el año se pudiera disfrutar de verduras “de la estación”.

En cuanto a las papas..., se podría pintar cuadros solamente de las papas peruanas, de todas las formas, tamaños y colores, y desde luego, de todos los sabores y consistencias: desde la papa amarilla, que no crece sino en la zona andina, hasta las grandes papas blancas costeñas; además, papas negras, moradas, de todas las tonalidades (véase Anexo 11). Y otros tubérculos como los ollucos deliciosos y otros menos atractivos por su sabor muy exótico.

En cuanto a la fruta, de la costa norte provenían las deliciosas naranjas Huando que desaparecieron en la década de 1970. Y los plátanos de Guayaquil, que le encantaban a mi papá, quien se entretenía fastidiando a mi hija María Adele, de 5 años, diciéndole que los plátanos de Brasil eran más ricos; pero en verdad, a pesar de que en Brasil existe una mayor

variedad de la que allá se llama “banana”, a mi padre le parecían mejores los plátanos del Perú, y se admiraba por su gran tamaño.

En las quebradas andinas, crecían los chirimoyos, cuyas frutas chiquitas y frecuentemente agusanadas eran exquisitas. Las papayas, pacaes, granadillas, paltas, peritos (en verdad, manzanas chicas), mandarinas, limas y limones dulces, nísperos y ciruelas, las naranjitas chinas (*kumquats*) y los mangos formaban vistosas exposiciones coloridas en los quioscos de los mercados y en las carretas estacionadas en las esquinas de las calles de San Isidro. Por supuesto que Brasil también tiene una gran variedad de

frutas, tanto europeas como tropicales, pero con excepción de la piña y el mango, son menos sabrosas que las peruanas justamente porque el Perú es pobre en agua; por lo cual, los sabores de las frutas son más concentrados. Los higos, los dátiles y las aceitunas negras son típicos de climas desérticos.

Las paltas peruanas me llamaron la atención por tener una consistencia y un sabor muy diferentes de las paltas que yo conocía en Brasil, donde se le llama *abacate* (véase Anexo 4). Allá, se comen como postre, con limón y azúcar en trozos, en un batido cremoso o como helado. Cuando quise preparar la palta peruana

*Residencia de la autora en Chacarilla, Lima. Charo ha preparado un sabroso plato de papa a la huancaína. (Setiembre 2010).*



de la misma manera y servirla como postre, me encontré con una crítica generalizada. Y en verdad, la palta peruana no se presta para esa preparación; más bien, se adapta a lo que en México se llama guacamole, un puré de palta con ají y sal que se come con nachos de maíz.

En Lima, se acostumbraba servir la palta partida por la mitad, sacada la pepa y rellena con una mayonesa de verduras cocidas, mayormente zanahoria picada, arvejas, choclos, etc., o con pollo picado. También se ponía trozos de palta en una entrada llamada “cóctel de camarones”: colas de camarones hervidos, trozos de palta y mayonesa a la que se había agregado unas cucharadas de *ketchup* americano que la teñía de rosado.

Yo, hasta el día de hoy, consumo un trozo de palta cada día: aplastada con el tenedor y aderezada con poca sal, la extiendo sobre la mitad de un pan francés y la acompaño con una taza de café como mi segundo desayuno a las once de la mañana, hora en la que empiezo a sentir la necesidad de algún alimento. Yo he observado que muchas personas que toman el desayuno temprano, como yo, a las siete y treinta de la mañana, tienen hambre a las once. Quizás, sea ése el motivo por el cual el almuerzo en Brasil se sirve tradicionalmente entre las once y las doce del día.

En Lima, también había fresas deliciosas; pero se decía que, así como las lechugas y los berros, era peligroso consumirlas crudas, porque eran regadas con aguas servidas. Más bien, las manzanas eran ácidas, las llamadas de

San Antonio servían solamente para hacer al horno o en puré.

En 1943, el defecto que yo le veía a la comida criolla peruana comparada con la europea era que presentaba juntos una colección de elementos comestibles sin ton ni son: papas, choclos, camotes, huevos duros, aceitunas, hojas de lechuga, camarones hervidos, filetes de pescado frito, yucas, todos aderezados con exceso de cebolla, limón, ají o mayonesa o, por último, la aberración norteamericana, el *ketchup*.

Pero no se utilizaba las elaboraciones culinarias en que los ingredientes se mezclan según técnicas complejas que los transforman en combinaciones exquisitas.

Es verdad que algunos platos europeos habían sido adoptados en el menú familiar más exigente: uno era el *vol-au-vent* de champiñones (pero eran champiñones enlatados, no existían frescos).

En general, se exageraba el picante con ají y la cantidad de culantro utilizado en la preparación del arroz con pollo, con pato o con carne de chanco.

El aceite, mayormente de pepita de algodón, era pesado y de sabor fuerte; además, con ese mismo aceite, se hacía la mayonesa y se aderezaba las ensaladas, pues el aceite de oliva no se producía nacionalmente. Las típicas olivas peruanas son negras, se las llama “de botija” y en su estilo son probablemente las más ricas del mundo; pero no son útiles para la extracción del aceite.

Una hierba desconocida, creo, fuera del Perú, el *huacatay*, me resultaba terriblemente indigesta.

No era ni es ahora difícil encontrar una empleada doméstica que sepa cocinar. La gran mayoría de las mujeres peruanas saben cocinar, por lo menos, los platos tradicionales peruanos: ajiaco de caiguas, causa, papa a la huancaína, arroz tapado (con carne molida), papa rellena (croquetas de papa con relleno de carne molida), ollucitos con carne; y muchas saben preparar anticuchos de corazón de res y los deliciosos picarones que recuerdan las *zeppole* italianas. También hacen ricas sopas con caldo de carne o de pollo, o con mote de cebada. Así como no saben preparar un *soufflé*, una masa hojaldre o una torta, y así como tienen la tendencia a recocinar los tallarines, preparan perfectamente las menestras y los guisos.

Los postres peruanos, al igual que los brasileños, me resultaban empalagosos: alfajores, voladores y encanelados en los que se hace uso excesivo del “manjar blanco”, que en Argentina se llama “dulce de leche”, y cuya verdadera receta consiste en hacer hervir durante horas la leche fresca con azúcar; pero en Lima se preparaba haciendo hervir un tarro de leche condensada Nestlé. Tampoco me gustaba el suspiro a la limeña, la crema volteada, las gelatinas; pero sí me gustó el frejol colado, el camotillo y los picarones (véase Anexo 12). También me llamó la atención que el postre se sirviera con cucharita, siendo que en otras latitudes se sirve con cuchara y tenedor

de postre. Pero no debo criticar los postres peruanos, porque una de mis nietas tiene un negocio exitoso de postres peruanos en Key Biscayne, Miami.

En cuanto a las bebidas no alcohólicas, en Brasil se acostumbraba tomar refresco de uva (concentrado de uva borgoña diluido en agua). Su equivalente en el Perú era la chicha morada, que se preparaba con una variedad de maíz de color morado, desconocido en otras latitudes. Se le hace hervir con especerías y membrillo o cáscara de piña, y se deja enfriar; luego se le agrega azúcar y jugo de limón. Por esa bebida, se originó la expresión: “ni chicha ni limonada”, para decir algo que no tiene características marcadas, pues tiene muy poco maíz y menos limón. La chicha morada me pareció muy sabrosa y refrescante; con esa chicha se prepara la mazamorra morada, un postre que lleva frutas secas y harina de camote para espesar.

No se debe confundir la chicha morada con la chica de jora, que sí es alcohólica y que se prepara con otro tipo de maíz al que se deja fermentar. Toma el aspecto de una cerveza espesa con un fuerte sabor agrio. Se consume en la sierra y en los locales tradicionales en las ciudades (véase Anexo 13).

En el Perú, había entrado con fuerza la Coca-Cola, en botellas chicas de vidrio, que ahora son consideradas un recuerdo de la primera época. Se publicitaba con retratos de chicas con chompa ajustada, las llamadas *sweater girls*; al poco tiempo, apareció otra gaseosa con el nombre de Orange Crush.



*Valle del Colca, Arequipa, Perú. Chicha de jora: la esposa de Gerardo Huaracha, gobernador de Yanque, preparó chicha para una celebración tradicional. Se consume en la chacra al momento de la siembra, y en la puna en la hierra del ganado. Los vasos de chicha pasan de mano en mano. (Fotos en el campo, Gerardo Huaracha. Octubre 1985).*



## ● EL RESTAURANTE RAIMONDI

En 1943, en Lima existían varios restaurantes tradicionales. Uno de ellos, en pleno centro de la ciudad, era el restaurante que llevaba el nombre del famoso científico italiano Antonio Raimondi. No recuerdo si servían platos típicamente italianos, pero sí que la comida criolla limeña era sobresaliente en ese local.

Recuerdo de manera especial las papas a la huancaína. Ese plato que históricamente nació como un plato caliente, en 1943 ya se servía como entrada fría; era uno de los pocos platos criollos peruanos que podía gustar desde la primera vez a los extranjeros, por tratarse de una salsa de sabor delicado con la que se cubría las papas amarillas que todos encontrábamos exquisitas. La salsa huancaína se preparaba con queso fresco de cabra, muy sabroso, pero supuestamente peligroso, porque las cabras podían tener la fiebre de Malta y el queso podía contagiar a quienes lo consumían. En esa época, recién se empezaba a hacer queso fresco con leche de vaca. El otro queso peruano era el queso mantecoso, cuya elaboración pude ver en Cajamarca y me escandalizó, porque el local estaba lleno de moscas que se posaban sobre la leche y el queso.

Yo introduje la papa a la huancaína en Brasil, porque no había el control de sustancias vegetales que se instituyó posteriormente en los aeropuertos. Cada vez que yo viajaba a Sao Paulo, llevaba una canasta con los ingredientes indispensables: papas amarillas, queso de cabra,

ají verde, limones peruanos que, como sabemos, son completamente diferentes de los cítricos que en el resto del mundo se llaman “limón” (véase Glosario). Mi hermana Filomena aprendió a preparar la papa a la huancaína y también el cebiche a pesar de que los pescados brasileños son diferentes de los que se utilizan para ese plato en el Perú.

Frecuentemente, Óscar y yo pasábamos el domingo en la mañana por el restaurante Raimondi y pedíamos que nos prepararan las papas a la huancaína para llevar a Chaclacayo, donde íbamos a visitar al tío Augusto Benavides y a ver los adelantos en la construcción de nuestra casa. No existían los envases de plástico, se pedía por separado en una caja las papas con los huevos y las aceitunas, y en un envase de vidrio, la salsa, que no se debe combinar con las papas hasta el momento de servir las. Pero cuando decidíamos almorzar en el Raimondi antes de ir a Chaclacayo, pedíamos de entrada la papa a la huancaína ya servida con su acompañamiento de lechuga, huevos duros y aceitunas.

Como segundo, mi marido pedía siempre una sábana: así le decían a un bistec de carne de res que había sido aplanado de tal manera que había crecido en ancho y en largo, pero que tenía un espesor de uno o dos centímetros.

Esta carne apanada y frita venía acompañada de papas fritas y de una ensalada de lechuga, tomate, cebolla y rabanitos. Y aprovecho la ocasión para explicar que éstos eran prácticamente los únicos elementos empleados en las ensaladas en aquella época. La cebolla

roja arequipeña utilizada en el Perú es de sabor muy fuerte (ver Glosario).

El ambiente del restaurante Raimondi era simpático. Las ventanas miraban a la calle y llevaban cortinas con blondas tradicionales de la época. Las mesas tenían mantel blanco y eran servidas por mozos que atendían con la atención esmerada que ahora ha pasado de moda.

Con los años, el Raimondi decayó y eventualmente desapareció de su local tradicional. No sucedió lo mismo con otro restaurante también con nombre italiano, el Cordano, que probablemente todavía existe en su ubicación tradicional, en una calle lateral al Palacio de Gobierno.

### ● PREPARACIÓN Y CONSUMO DEL CAFÉ

Cuando llegué al Perú, me di con la sorpresa de que el café se preparaba como “esencia”. En una cafetera de aluminio, se colocaba café molido en la parte alta y se le echaba agua hirviendo poco a poco. La tal esencia caía gota a gota en la parte inferior de la cafetera. De ahí, se la pasaba a una alcuza (botellita de vidrio). Durante el día, cada vez que se deseaba tomar una taza de café, se ponía en la taza una cantidad diminuta de esa esencia y se le aumentaba agua caliente y azúcar. Y agregaré que si bien en años recientes se han popularizado otros métodos de preparar el café mediante cafeteras de distintos modelos, en muchas casas limeñas todavía se prepara la esencia de café con este sistema.

Yo, que desconocía totalmente las artes culinarias, sabía que en Brasil (y probablemente en muchos otros países) ese sistema hubiera representado una herejía. El café se debe preparar al momento, no se puede guardar una vez preparado, pues rápidamente se oxida, cambia de sabor y de estructura química. Quizás sea ése el motivo por el cual los peruanos tienen la idea de que el café hace daño, excita los nervios, afecta el hígado o quita el sueño. Si eso fuera verdad, a estas alturas se habrían muerto o enloquecido los brasileños y los italianos que, en cambio, son gente por lo general de buen genio y amantes de la risa, que toman café cargado cuatro, cinco o seis veces en un día.

Aquí, voy a describir el sistema más simple y tradicional utilizado en mi época en el Brasil, y que todavía se utiliza en muchas casas:

Se calcula una taza de agua por persona, la que se pone a hervir en una olla reservada exclusivamente para esa finalidad. En la parte superior de una jarra de loza de regular tamaño, se coloca un aro con una manija sobresaliente; en el aro, va una bolsa que antiguamente era de tela, inclusive podía ser una media, por supuesto bien lavada. Cuando el agua empieza a hervir, se echa en la olla una cantidad de *pó de café* (café tostado y molido fino), calculando una cucharada sopera para cada taza de agua. Se revuelve la mezcla de agua y café con una cuchara de palo, y en cuanto se ve que de nuevo el agua llega al punto de ebullición, se apaga el fuego y se vierte el contenido de la olla en la bolsa puesta en la boca de la jarra. La mezcla se

*Residencia de la autora en Chacarilla, Lima. Santiago y Cristina toman desayuno. Hotel el Golf, Cerros de Camacho, Lima. Lonche familiar. De izquierda a derecha: Gabriela Lizier, Cristina, Margarita, Ricardo Letts, Augusto, Juan Felipe (Pipo), la autora y María Adela. (Foto de Cristina. Mayo 2008).*



asienta en la bolsa y en pocos minutos el chorro inicial que cae a la jarra se detiene y termina goteando hasta secarse.

Ya está listo el café para ser servido, y se toma así, caliente y recién preparado, generalmente endulzado con azúcar, en un vaso de vidrio o en una taza: lo primero, el sistema más común en el campo. Si de desayuno se trata, se mezcla el café con leche aproximadamente en proporciones iguales en una gran taza o mejor en una escudilla de loza.

Una alternativa a ese sistema consiste en poner en la bolsa el café y echar el agua hirviendo en dos o tres tandas encima del café, y se logra el mismo resultado.

Hoy en día, frecuentemente se utiliza bolsa de papel descartable y; en vez de una jarra de loza, una *garrafa térmica* (termo), para que se mantenga caliente. Pero de todas maneras, se prefiere preparar el café, si no cada vez que se quiere una taza del brebaje, por lo menos, tres veces en el día. Nunca se toma un café que tenga más de un par de horas de preparado. Y si de visitas se trata, sería una falta de cortesía servir un café que no ha sido preparado al momento.

En Brasil, y también en Italia, se toma café muchas veces durante el día, no solamente en las casas acomodadas, sino también en las casas de los campesinos. La madre de familia sale al campo varias veces en el día para llevar el café recién preparado a los hombres de la familia o a los trabajadores que están *na roça* (labrando la tierra).

En Brasil se sirve café en el desayuno y después del almuerzo y de la cena. También se sirve a la mitad de la mañana y a la mitad de la tarde. Toda vez que se hace una visita, así sea de tipo social o de negocios e inclusive a una peluquería o a una tienda, en seguida, llega una bandeja con café.

### • ¿FUSIÓN O GLOBALIZACIÓN?

En décadas recientes, se ha puesto de moda el término fusión para describir los cambios que se realizan en las comidas tradicionales de muchos países en el mundo. Quizás, empezó esa moda en Francia con la llamada *nouvelle cuisine* (nueva cocina). En el Perú, se le llama “novoandino”.

Así como el término “globalización” sugiere un concepto nuevo, el término fusión presupone que anteriormente la cocina de cada país era autóctona y no había sufrido influencias extrañas. Obviamente, ese concepto es totalmente errado, pues tanto histórica como prehistóricamente, los pueblos nunca han sido estáticos, nunca han estado aislados entre ellos, nunca han sido independientes de los elementos alimenticios de otras poblaciones.

La llamada “cocina criolla”, por su propia definición, es una mezcla principalmente de elementos autóctonos peruanos, cuales la papa, el maíz, el camote, etc., con los elementos introducidos por los españoles y por otros extranjeros, como bien explica el libro *Primicias de la cocina peruana* de Rodolfo Hinostroza.

Dicen que Pizarro llegó con cerdos a Cajamarca. No puedo asegurar que eso fuera un hecho incontrovertible, pero que los cerdos españoles llegaron a Cajamarca no lo puede dudar quien lea el maravilloso capítulo, en este libro, escrito por Javier Puga Cobián.

Los españoles no podían vivir sin el pan, la carne de cerdo y de res, el aceite de oliva y el vino. También la cebolla, el ajo, los cítricos, las especerías y hierbas aromáticas de origen oriental de la culinaria española fueron rápidamente introducidos en las colonias españolas, donde prosperaron, en algunos casos, aun más exitosamente que en la península Ibérica (véase Anexo 10).

Demás está decir que rápidamente la culinaria peruana, principalmente, pero no exclusivamente en las ciudades habitadas por los europeos, resultó siendo una “fusión” de elementos autóctonos, hispánicos, árabes, africanos, italianos, franceses y quien sabe cuántos elementos más. Y todo ser humano que se encuentra en el extranjero, lo que más extraña cuando siente nostalgia de su familia y de sus raíces, es la rica comida que sabía hacer su mamá (o su abuela), y procura reproducir la comida de su tierra.

Cuando yo llegué al Perú en 1943, la culinaria peruana estaba adoptando varios elementos de la comida típica norteamericana.



***El chef peruano Gastón Acurio,** especialista en cocina novoandina. Gastón tiene varios restaurantes en Lima y también en el extranjero. (Foto de Internet).*

Era la época en que se estaba introduciendo la mayonesa Kraft, el atún enlatado, las sopas marca Campbell, las papas fritas y las salchichas vienesas llamadas *hot dog*, embadurnadas con mostaza importada y *ketchup*, servidas dentro de un pan blando y dulzón de forma alargada.

Algunos de esos elementos se adaptaban a la comida criolla: a la causa limeña, anteriormente aderezada con cebolla, ají y huevo duro, se le empezó a poner relleno de atún enlatado con mayonesa y a adornar la superficie de la masa con mayonesa.

Hoy en día, está de moda el arte gastronómico y el Perú se está volviendo internacionalmente conocido gracias a los chefs como Gastón Acurio, que ha llevado al extranjero los platos típicamente peruanos. En el Perú como en otros países, está de moda la fusión: una mezcla de recetas tradicionales con influencias exóticas. A los platos tradicionales peruanos, se les agrega mermelada de *aguaymanto* y otras frutas andinas. Los *sushi bar* japoneses, además de ofrecer *sushi* y *sashimi*, preparan tiraditos y rollos con palta y pescado. A mi parecer, ya se ha exagerado en esas combinaciones y no nos queda sino retroceder y recuperar, a la vez que comprender por qué, cómo y cuándo han surgido los platos tradicionales en cada país.

### ● COMIDA CHINA EN EL PERÚ (2010)

Una tarde, recientemente, vino a visitarme mi nieta Livia Letts con su enamorado, Carlos.

Llegaban de almorzar en el chifa Wa Lok de la avenida Angamos Oeste, en Miraflores. Según me dijo Livia, habían pedido sopa wantán, wantán frito y arroz chaufa. Se declararon muy contentos de lo que habían comido, y les había parecido rico.

En general, los peruanos que van a un restaurante chino en Lima piden ese mismo menú u otro parecido: tallarín saltado, pollo con piña, pollo enrollado en salsa de tamarindo, pollo con verduras, tortilla de verduras y chancho.

Los chifas tienen también un menú que les sirven a sus clientes chinos, quienes por lo general piden los platos que corresponden a lo que ellos llaman “desayuno”. Es esencial la sopa, que puede ser de tallarines con tofu o camarones; los llamados raviolos chinos (*jiaozi*), paquetitos de masa de harina que contienen un relleno de pescado, camarones, cebollita china y otros ingredientes, todo cortado tan fino, que forma una masa compacta como si fuera molido. Esos paquetitos son colocados sobre las rejillas de paja de vaporizadores encima de una olla con agua hirviendo, de manera que se cocinan con el vapor. A veces, contienen solamente la cola de un camarón entero acompañado con un molido de kion (jengibre) y de cebollita china, y van así calientes a la mesa. Ésa es la receta cantonesa, pues en el norte los *jiaozi* son hervidos en agua.

Los chinos también piden siempre un plato de verduras y hongos, pescado al vapor y arroz blanco. Nunca puede faltar un plato con pollo

**Chifa Royal en San Isidro, Lima.**  
*Platos típicos de la culinaria cantonesa, donde no puede faltar por lo menos una sopa. Las fuentes están colocadas en un centro de mesa rotatorio. (Febrero 2000).*



**Callejón de la calle Capón en el barrio chino del Centro de Lima,** donde se expende frutas, verduras, pescados, especerías y otros ingredientes típicos de la culinaria cantonesa. (Julio 1998).





y/o carne de chanco, porque los chinos, a diferencia de los occidentales, consideran que es indispensable que en una comida haya el mayor número posible de elementos proteínicos.

Como cubierto, se utiliza exclusivamente los palitos. La comida puede ser servida en platos, pero éstos son colocados al centro de la mesa para que se sirvan de allí los comensales. Cada uno de ellos, mantiene en la mano izquierda un pocillo con el arroz blanco y coge con los palitos desde el plato los pedazos que lleva al pocillo y de ahí, a su boca. Si va a comer el arroz, lo acerca y con los palitos, empuja el arroz hacía su boca.

Los peruanos acostumbran tomar Inca-Cola en los chifas, y algunos chinos que han vivido muchos años en el Perú han adoptado esa costumbre. Pero la bebida tradicional china es el té, del cual hay diferentes opciones: té verde, jazmín o, el mejor de todos, *oolong*. Pero los chifas peruanos, por muy variado menú que puedan ofrecer, no representan sino una pálida versión de lo que es la comida en China. La mayoría de los chifas sirven comida cantonesa, la comida tradicional de la provincia de Cantón, en el sur de la China, pues la gran mayoría de los primeros inmigrantes chinos vinieron de esa provincia o de las provincias vecinas (véase Anexo 9).

Cuando recién llegamos a Lima, Óscar me llevaba a comer a la calle Capón, en el Barrio Chino, que me fascinó. Recuerdo la sorpresa de mi padre cuando vino al Perú con mi madre y mi hermana Livia, en octubre de 1943, al conocer

por primera vez un “chifa”. En esa época, esos restaurantes eran primitivos y su comida, más auténtica que la de ahora. La cocina estaba en los bajos, escondida por una cortina que dejaba pasar los perfumes de las viandas y las voces de los cocineros, quienes por momentos asomaban a mirar los clientes que ingresaban al establecimiento. Luego, subiendo por una angosta escalera, se llegaba a un pasadizo con cubículos separados por medio de paredes endebles y cerradas con una cortina. Cada cubículo, contenía una mesa redonda y sillas para los comensales; al recorrer el pasadizo, se entreveía a sus ocupantes, generalmente orientales, que conversaban a gritos mientras fumaban, comían y bebían.

Ahora, los chinos tienen restaurantes de comida china, pero también de comida criolla. Hay chinos que ponen restaurantes de lo que se llama caldo de gallina. Se trata de un plato sopero que lleva una buena presa de gallina (a veces, es de pollo), fideos tallarines y un huevo. Esa comida es muy apreciada por los trabajadores: en las carreteras, hay estos restaurantes para los camioneros, y en Lima, los hay mayormente cerca de los mercados.

#### ● MERCADOS LIMEÑOS (2009)

El mercado municipal de Monterrico tuvo su origen a principios de la década de 1960, época en la cual empezó a desarrollarse la zona. Cuando yo fui a vivir a la casa de Pipo, en el

año 1976, hacía mis compras en ese mercado y conocía a la mayoría de los caseros que tenían los quioscos en su interior. Uno de ellos, Primitivo Obregón, vendía los pollos que él criaba con su familia. Los pollos estaban vivos y al momento de la venta, el pollero le cortaba la yugular, lo desangraba, lo metía en una olla de agua hirviendo, lo desplumaba, le cortaba el vientre y le arrancaba las entrañas. Separaba el corazón, el hígado, al que debía sacar la bolsa de la hiel cuidando que no se reventara, y la molleja, que abría y limpiaba. Luego, con el machete, cortaba el pico y las uñas de las patas e introducía el cadáver en una bolsa que entregaba al comprador. Más allá, había puestos de carne, de pescado, de menudencias de res, de verduras, de frutas y de abarrotes. También había puestos donde se preparaba comida caliente, que era llevada a los trabajadores a sus respectivos puestos de expendio.

A través de los años, el mercado fue creciendo y mejorando, especialmente desde el punto de vista de limpieza. Actualmente, se puede considerar que ofrece un mínimo de higiene y eficiencia. Ya no se beneficia las aves en el mercado: las aves vienen desplumadas y limpias. Hay varios puestos de venta de carne: entre ellos, prefiero el de la señora María, una señora gorda, blanca, con gran mandil blanco, que tiene una gran energía. Está parada afuera de su puesto y recibe el pago de la mercancía preparada y entregada por varios jóvenes que son sus subalternos. El mostrador consiste en una gran vitrina refrigerada donde están

expuestas las carnes de res y de carnero. Detrás de la vitrina, encima de una tabladillo, están los tres muchachos que manejan la sierra eléctrica, los cuchillos, los machetes y demás herramientas. Detrás de ellos, están las puertas de una gran refrigeradora, de la cual, extraen las carnes en piezas grandes que parten según los requerimientos de los clientes. Los jóvenes son semiinvisibles, porque delante de ellos cuelgan numerosas piezas, mayormente piernas de cordero y lomos de res. Ellos pesan la mercadería, sacan la cuenta usando calculadoras manuales y comunican a la señora María el importe, que ella recibe en efectivo, y entrega el vuelto.

Yo conozco a la señora María desde hace muchos años y le tengo una gran admiración, porque en los días de más trabajo, mayormente los fines de semana, los feriados y las vísperas de los mismos, ella está atendiendo, llamando a las caseras, correteando a las clientas, ordenando a sus subalternos, vigilando las entregas de la mercadería, incansable; frecuentemente, desde la siete de la mañana hasta las dos o tres de la tarde cuando ya disminuye la afluencia del público. Actualmente, la carne de cordero se expende en S/. 14 el kilo, lo que no me parece caro considerando que la carne ovina es probablemente la más sana, pues es imposible causar tumor canceroso en ese ganado.

A cada lado del puesto de la señora María, hay expendio de pescados; pero yo, generalmente, compro el pescado de otro comerciante que queda más allá y a la



*Mercado de Monterrico, Lima, frutas y carnes.  
(Julio 2010).*

izquierda. Hoy día la corvina estaba a S/. 25 el kilo y los camarones grandes a S/. 45. Los pescados pueden venderse enteros o fileteados; también se puede comprar el pescado entero y hacerlo filetear en ese mismo momento. Cuando se compra un pescado entero, el asistente del comerciante lo escama primero con una escobilla de fierro y después, raspando la piel en sentido contrario a las escamas con el filo de una concha. Luego le abre el vientre, le quita los interiores separando la huevera, si es que la hay, y dejando caer a los tachos de basura todos los desechos que recoge mediante una esponja de espuma que pasa repetidamente por el cuerpo del pescado y por la tabla en la que hace todo ese trabajo. Según el pedido del cliente, quita las aletas, la cabeza y la cola.

Yo prefiero el pescado entero, porque es más sabrosa la carne cocinada con el espinazo y las espinas. Con la cabeza, especialmente de la cojinova, se puede preparar un rico chilcano. En general, están a la venta las corvinas, los lenguados, las cojinovas y las chitas; raramente, en Monterrico se vende los pescados más baratos, y casi nunca se consigue los que son más especiales, como el salmón, la trucha, la tilapia, el pampanito, el pez sapo, etc.

Mientras tanto, uno de los vendedores está fileteando y cortando en cubos un pescado, exprimiendo limones y cortando cebolla y ají a la pluma. Juntando todos estos ingredientes en un plato y salpicándolo con sal, le alcanza a los comensales improvisados, por S/. 10, el plato de este rápido cebiche.

***Mercado de Monterrico, Lima.** En el puesto de venta de pescado, a partir de las 12:00 se prepara y se sirve un rico cebiche. (Julio 2010).*



## ● COMIDA CRIOLLA TÍPICA DE NUESTROS DÍAS

Cuando le dije a mi hijo Pipo que estaba escribiendo un libro sobre culinaria y que trataría el tema de la comida criolla peruana, él me dijo: “Hay una sola comida que es la típicamente peruana en la actualidad: el pollo a la brasa con papas fritas”.

Yo le pregunté: “¿Y el cebiche? ¿Los anticuchos? ¿El arroz con pato? ¿La causa? ¿La papa a la huancaína?”. Pero según Pipo, ninguno de ellos podría competir con el pollo a la brasa con papas fritas. Entonces me acordé que hace dos años vino mi nieto Edoardo Biancheri desde Río de Janeiro con un amigo aficionado, como él, a correr tablas; les presté la camioneta Toyota de 1984, que había sido de mi marido Óscar, y con ese vehículo recorrieron todas las playas apropiadas para los surfistas, desde Tumbes hasta Lima.

Cuando volvieron de este viaje de seis semanas, les pregunté: “¿Y qué tal la comida norteña? ¿El arroz con pato a la chichayana? ¿El adobo de cabrito a la piurana? ¿Cuáles de las delicias norteñas les ha gustado más?”. Pero mi nieto me contestó que su dieta había consistido exclusivamente de pollo a la brasa con papas fritas, dos o tres veces al día, durante las seis semanas; con excepción de unos cuantos cebiches que Edoardo había comido, pero que su amigo, alérgico al pescado, no había probado.

El 21 de febrero de este año (2010) en El Comercio, apareció un artículo denominado “El

pollo nuestro de cada día”. Según este artículo, el pollo a la brasa es uno de los platos favoritos de todos los peruanos y ha sido declarado por el Instituto Nacional de Cultura como Especialidad Culinaria del Perú.

Sin querer entrar en la controversia según la cual Roger Schuler inventó ese plato y lo puso a la venta en su restaurante la Granja Azul en 1950 o si el origen se debe a la iniciativa de pequeños empresarios ambulantes que luego fue adoptada por el restaurante El Rancho, es evidente que la explosión de criaderos de pollos en el desierto de la costa, a partir de 1980, hizo posible que el consumo del pollo en general y del pollo a la brasa en particular llegara a ser una característica peruana que no tiene equivalente en otros países latinoamericanos.

Según el mismo artículo, en las preferencias gastronómicas peruanas, el pollo a la brasa lidera con 56%, seguido por las cebicherías con 44% y los chifas con 20%. Anotaremos que las pizzerías están en octavo lugar con solamente 6% de preferencia. Al precio promedio de S/. 25 por pollo a la brasa, este mercado tendría una facturación de US\$ 570 millones anuales. El dueño de Pardo’s Chicken, la marca líder, que tiene pollerías peruanas también en el extranjero, es Arnold Wu, de origen chino.

Posteriormente, el 19 de marzo, se publicó un artículo, también en El Comercio, que llevaba por título “El pollo a la brasa conquista China”. En Shangai, tres peruanos se han asociado para abrir tres locales de pollo a la brasa “al estilo peruano”, con el nombre Brasa Chicken, donde

***La Granja Azul, Santa Clara, Lima.***

*De izquierda a derecha: Augusto, María Adela, Lino Lizier, Pepita Benavides, Óscar R. Benavides, Robert Zandstain, María Angélica, Livia, Santiago, Juan Felipe (Pipo), Óscar hijo. (Julio 1966).*



también sirven el flan peruano: “una revolución en China”. Tienen intención de abrir otros restaurantes similares en Beijing.

Leyendo este artículo, recordé que en la década de 1940, si querías comer un pollo en Lima, tenías que encontrar a alguien dispuesto a vender un ave que criaba en su corral, puesto que no se expendía pollos en los mercados municipales. También los huevos frescos eran difíciles de conseguir: en el mercado se encontraba huevos serranos a la venta, pero como los traían en camiones desde los valles andinos y se tenía que pasar por las cumbres nevadas a casi 5,000 metros de altura, llegaban hamaqueados y con las yemas rotas, lo que permitía que se utilizaran para preparar pasteles y postres, pero no para servirlos como huevos cocidos o fritos.

● **EL CEBICHE**

El plato que lleva este nombre en el Perú fue declarado Patrimonio Cultural de la Nación por el Instituto Nacional de Cultura (INC), al considerársele históricamente uno de los platos principales del país. El seviche con "s", según una resolución del INC, publicada en el diario oficial El Peruano en el año 2004, indicaba que la ortografía correcta e histórica de este plato típico es “seviche” y no “cebiche” como los peruanos están acostumbrados a escribirlo.

Según parece, en la cultura Mochica, hace dos milenios, se preparaba pescado fresco con el jugo fermentado del tumbo (*Passiflora mollisima*). Durante el imperio inca, el pescado era macerado con chicha de jora. Durante la Colonia, se añadió dos ingredientes de la

culinaria mediterránea: el limón y la cebolla. El limón acortó el tiempo de preparación de este plato ancestral y preincaico; pero en la década de 1940, el cebiche consistía en pescado remojado durante una hora en jugo de limón, lo que tendía a hacerlo estoposo y amargo. Por influencia de la cocina japonesa, según dicen algunos, el cebiche, hoy en día, se macera solamente durante unos minutos en jugo de limón.

### ● ANTICUCHOS Y PICARONES

No recuerdo cuál fue mi primera experiencia con los anticuchos y picarones peruanos. No

era la primera vez que veía carne ensartada en brocheta, pero no era corazón de res, como el anticucho peruano. No me costó mucho acostumbrarme a comer los cinco pedazos de corazón ensartados en un palito de caña brava, solamente pedía que no le pusieran ají después de cocinados, porque no me gusta lo picante. El anticucho debe comerse siempre al pie del fuego, debe estar caliente.

En cuanto a los picarones, son parecidos a un postre napolitano que se llama *zeppole*. Pero los picarones se sirven con miel de caña, que no es parte de la gastronomía italiana.

A mi marido, le gustaba ir a comer anticuchos y picarones el domingo al atardecer



*Lurín, Lima. Preparación de los picarones. De izquierda a derecha, Livia Benavides, Miguel Kantor; la señora anticuchera, Juan Felipe Benavides. Al Fondo, Jorge Kantor con Fátima Bercht. (Noviembre 2002).*

a Santa Beatriz, cerca del Estadio Nacional, donde se instalaban las anticucheras con sus braceros de carbón y sus grandes ollas de aceite hirviendo para los picarones. Allí, cerca, estaba el mercado de flores, donde se vendía ramos de la gran variedad de flores que ya, en esa época, se cultivaban en la campiña situada alrededor de Lima, se traían desde Huancayo o desde los pueblitos de la carretera Central: Cocachacra, San Bartolomé, Surco.

Los anticuchos y picarones eran algunas de las comidas criollas que más gustaban a los extranjeros. Por ese motivo, no tuvimos reparos en invitarle un palito de anticucho a un amigo de mi papá, Mauricio Moris, quien era un gran viajero y había estado muchas veces en África. Estando con él en Huancayo, vimos a una anticuchera que preparaba los ricos anticuchos, de los cuales, cogimos varios palitos y le invitamos uno a Mauricio. Éste lo estaba comiendo feliz de la vida, sintiéndolo delicioso, cuando se le ocurrió preguntarle a Óscar cuál era esa carne tan tierna y sabrosa. Óscar le contesto: “Es corazón de res marinado desde el día anterior en vinagre y ají panca, y cocinado a la brasa de carbón de palo”. Cual fue nuestra sorpresa cuando Mauricio reaccionó con violencia: “¿Qué cosa? ¿Cómo se atreven a ofrecerme semejante carne?” dijo y aventó el palito con lo que sobraba en él a la acequia, limpiándose la boca con el pañuelo y haciendo un gesto de asco.

Recientemente, he caído en la cuenta de que en varios países se considera que no se

puede comer el corazón de ganado, si bien se consume el corazón de las aves; en Italia, se utiliza mucho las tripas, los riñones, el hígado, la lengua, el seso, y los testículos de las reses, pero no el corazón ni el pulmón.

(Al que le interese una excelente receta para los anticuchos, puede encontrarla en el *Diccionario de Gastronomía*, pp. 83-84; para los picarones, en el mismo libro, hay una receta de 1895 en la página 591).

## ● GASTRONOMÍA NORTEAMERICANA EN LIMA

Cuando llegué a Lima, un restaurante que tenía mucho éxito se llamaba Cream Rica, que estaba ubicado en la avenida República de Panamá. Más que un restaurante, era una típica cafetería norteamericana, donde el menú consistía en lo que se llama actualmente “comida rápida”, limitado a carnes o salchichas con papas fritas. Los postres eran mayormente helados, pasteles con helados o batidos de helado con leche llamados *milkshakes*. Las bebidas eran Coca-Cola u otras gaseosas, todas ellas anteriormente desconocidas para mí, porque en los países donde yo había vivido no había ingresado la cultura norteamericana a nivel gastronómico. En Brasil y en Argentina, se conocía a Elvis Presley y el rock; pero en Brasil, la gaseosa era Guaraná y en Argentina, la Limonada San Pellegrino. También se conocía las botellas de seltzer, que contenían agua con gas a presión,



la que se podía agregar a una limonada o a cualquier otra bebida si se deseaba que fuera gaseada. Con el seltzer, se preparaba el *ice cream soda*.

En Lima, la Coca-Cola y la Pepsi Cola americanas estaban desplazando a la tradicional Pasteurina peruana, así como los cigarrillos Camel desplazarían eventualmente a los cigarrillos tradicionales de tabaco negro, marca Inca. En Lima, se tomaba poco vino,

más comunes eran la cerveza y el pisco, que se tomaba en unas copas chiquitas especiales para ese fin. Fue justamente en esa época en que se inventó el pisco *sour* en imitación del *whisky sour*. También se tomaba el *whisky* puro con hielo; pero de todas las bebidas alcohólicas, probablemente, la que tenía más éxito era el *gin* con *gin*, que consistía en licor de ginebra con *ginger ale*.

***Residencia de Augusto Benavides en Los Cóndores, Chaclacayo, Lima. Augusto, un gran cocinero, celebra el noviazgo de su hija Livia con Markus Ahr; un cordero y otras carnes en el asado al asador. (Julio 2000).***



## 4.

### COLABORACIÓN DE AMIGOS Y PARIENTES

- **ENTREVISTA A CARMEN: El mote (2008)**

*Mote viene a ser maíz seco remojado desde la víspera y hervido en agua. En el Perú y en Colombia, al grano de maíz blanco pelado a través del hervido con ceniza de carbón o leña, actualmente hervido con cal, se le denomina mote.*

Carmen tiene unos 30 años, es la empleada de mi amiga Suzanne y hace de todo, también cocina rico. Nació en un pueblito de la provincia de Huánuco, en la sierra peruana. Un día, yo le pregunté a Carmen qué tomaba en el desayuno cuando era chica y vivía en su pueblo. Ella me respondió: “Mote”. Yo le pregunté: “¿Mote con sal o con azúcar?”. Ella me respondió: “No, mote”. “¡Ah!” dije, “Y en el almuerzo, ¿qué comían ustedes?”. Ella me respondió: “Mote”. “¿Y con qué cosa acompañaban el mote?”. “A veces, cuando había carne, mi mamá le ponía un poco de carne”. Entonces, yo le pregunté: “¿Y en la

noche, qué cosa comían ustedes?”. Y ella me respondió: “En la noche, no se come”.

Hubo una pausa. Luego pregunté: “Y el mote, ¿era rico?”. “¡Ah!, nunca olvido, ¡qué rico era el mote que preparaba mi mamá! Si usted quiere, le enseño la receta”.

- **RAFO LEÓN: ¿Qué tomo de desayuno? (2008)**

María, ¿qué tomo de desayuno? En mi casa, me parece que algo bastante ecléctico: jugo de naranja con harina de linaza y harina de coca, yogur con frutas (papaya, mango o piña), pan árabe tostado con mantequilla y mermelada de naranja, y café negro. En los hoteles provincianos, según el lugar y el estatus, puedo enfrentarme a un bufet succulento que incluya tamales, salchichas y cosas así, que generalmente no pruebo. Por supuesto, en la mayoría de mis destinos más apreciados, lo que encuentro es caldo de cabeza de carnero

con papas y *uchucuta* (creo que así se llama a la salsa fría de ají y cebollas que acompaña a las comidas en el campo del sur andino). Por cierto, muchas veces no he desayunado nada, porque nada había.

- **BLENDA FEMENIAS: Coporaque (Caylloma, Perú) (2006)**

En el valle del Colca, la gente suele comer una refección relativamente grande al mediodía. Por supuesto, la mayor parte del año, la gente está en la chacra todo el día. El desayuno puede ser sopa, pero generalmente se toma té y algo de pan o frituras de maíz. Las mujeres luego dedican un par de horas a preparar las grandes ollas de sopa o hervido, que después dividen entre ollas menores y llevan a las chacras. Durante la siembra y la cosecha, creo que las familias hacen eso colectivamente y como remuneración a los jornaleros o miembros de la *minka* que los ayudan con los trabajos mayores.

De noche, la gente come muy poco, usualmente algo de sopa y té. También escuché, una vez, que las mujeres creen que es mala suerte sacar comida almacenada después de que se pone el sol, pero no lo he investigado.

La mayor parte de la comida consumida depende de la estación. La gente se sirve pequeñas porciones de lo que se está cosechando, como las habas, los choclos verdes o las papas. La cantidad de carne incluida en la dieta es mínima. Para las fiestas o los cumpleaños, se

sirve muy entero o trozado en estofado, pollo o cerdo; pero muy raras veces, carne de res. Y mediante trueque se obtiene carne de alpaca o alpaca en pie que se beneficia posteriormente, como durante la cosecha. [Tr. M.A.B.]

- **ELIANA LINARES PEREA: Pastores de puna (2008)**

Entre los años 1991 y 1992, estuve en la puna de Arequipa estudiando las plantas de la provincia de Caylloma. Cerca del pueblo Ichuhuayco, entre los 3,800 y 4,000 metros de elevación sobre el nivel del mar, en la localidad de Chahui, la gente se levanta a las cinco de la mañana, y su primera preocupación es cocinar sus alimentos. Las mujeres ponen en la “concha” (cocina de barro) pedazos de yareta o ramas de tola (arbustos resinosos que dan buena combustión y crecen en zonas aledañas) y/o estiércol de vaca; a falta de lo anterior, cocinan con el estiércol de las alpacas.

Los hombres traen el agua en baldes desde los manantiales o las escorrentías, raras veces ubicadas cerca de la casa. Se pone a hervir el agua en una olla de aluminio o de barro, o en una “tetera” abollada. En otra olla, preparan una sopa con carne de alpaca y harina de chuño negro entero o partido, con o sin sal.

Entre las visitas a cada estancia, hubo una pareja joven que me preguntó si podía conseguir trabajo en Arequipa, porque no tenían mucho para comer. Ellos no me invitaron nada, pero

fueron amables. Una pareja de viejecitos que al sólo verme me saludó en quechua, muy amablemente me alcanzó en un plato de barro una sopa espesa de harina de chuño negro con alpaca guardada y sin sal.

Otra pareja con niños me recibió y me alcanzó una sopa en un pocillo de plástico sucio con alpaca, chuño y una especie de trigo partido que solían llamar “trigol”. Cuando terminé de comer, al sacar panes para darles a sus niños, la mujer me dijo que no, que lo guardara para mí; y al responderle que ya había comido, se molestó conmigo, porque me había dado su comida (no tenían mucho para comer). Pero yo aceptaba comer lo que me ofrecían sin decir “No, gracias” a pesar de haber desayunado, porque la gente para quien realizaba el estudio me dijo que si no recibía la comida, los campesinos se molestaban y no me darían ayuda o proporcionarían la información necesaria. En ocasiones, la sopa no tenía sal, la alpaca olía y sabía a guardada; para no vomitar y evitar indigestarme, pedía agua hervida, le exprimía un limón y me la tomaba.

Quienes viven más cerca de los poblados cocinan la sopa con carne de alpaca, maíz, trigo, fideos y papas; le ponen cebolla o lo que hay y, por supuesto, sal.

Sentados alrededor de la “concha”, la mujer sirve la comida y reparte a todos. Después, a veces toman un mate de las hierbas recogidas en el campo o chocolate hecho con cocoa, en tazas de fierro enlozado. Mientras los hombres están dando vueltas por los corrales, viendo las alpacas y no sé qué más, las mujeres con sus

niños se alistan para ir a pastorear a las alpacas; a veces, es el hombre quien las lleva.

Para comer al mediodía, llevan chuño cocido, maíz tostado, habas o las manzanas traídas por los hombres de los valles interandinos. Las manzanas están arrugadas, porque las guardan durante mucho tiempo envueltas en una tela (o trapo) del tamaño de un pañuelo. En la tarde, cerca de las cuatro, regresan a la casa arreando a las alpacas que llevan al corral, y nuevamente, se junta la familia alrededor de la concha. Prenden el fuego, cocinan otra sopa o calientan lo que quedó de la mañana. Algunos sólo toman un mate de hierbas o “chocolate” mientras conversan, y cuando oscurece, se van a dormir.

Cuando me tocó ir a la localidad de Pillones, llegué a la casa de una señora de nombre Adela, ubicada aproximadamente a 3,800 metros de altitud. Ella era muy bajita y cariñosa, también cocinaba su sopa con alpaca, chuño, harina y a veces le ponía fideos o papas. Una tarde, después de llegar del campo, la encontré cocinando una vizcacha, un roedor parecido a la liebre, que vive en las áreas rocosas (*Lagidium viscacia*). Cuando le pregunté qué hacía, lo tapó rápidamente y me dijo que estaba haciendo un estofado, pero no lo compartió conmigo.

#### Comentarios del padre Franz Windischhofer (2010)

Este artículo sobre la comida está bien hecho: es cierto, así es la vida en el campo. Puede ser que no te invitan y ¡te quedas con ganas nomás! Es cierto, hay que comer lo que te dan, sino ya no

hay para la próxima vez. Solamente, ahora hay también arroz, fideos, papa, habas, maíz, menos cebada, pero siempre el chuño, que es muy importante para la gente. Por las ferias, se están cambiando las costumbres de alimentación.

Antes, todo dependía de los viajes con llamas que realizaban para traer los víveres para todo un año; se comía más plantas que crecen en los cerros: el c'apasho (una raíz parecida a la zanahoria, pero de color blanco) y el *ch'icuro* [*Stangea rizantha*] (una raíz dulce, más pequeña) que se come crudo o cocido; y hojas verdes.

### De huertas y lacayotes (2010)

Las huertas en Arequipa son fuente de alimento desde siempre. Era normal, y aún lo es donde todavía hay huertas, correr hacia ellas a recoger una verdura para la comida del día o treparse a los árboles para alcanzar una fruta. Las huertas pueden ocupar grandes áreas en las casas rurales o ser muy pequeñas en las casas de la ciudad. Lo cierto es que en ellas, la gente siembra árboles frutales junto a matas de flores y hierbas aromáticas, medicinales y alimenticias.

Los productos de árboles frutales, como la famosa papaya arequipeña (*Carica candicans*), usada para jugos y mermeladas, y cuyos frutos se venden en los mercados, provienen de estas huertas. Son comercializados sólo de forma artesanal, porque no hay plantaciones.

De las higueras (*Ficus carica*), hay tres variedades: higo blanco, higo negro pequeño e higo negro grande o mollar. Recuerdo, de niña, jugar feliz bajo una higuera y llorar sin consuelo el día que la arrancaron del patio de

la casa, porque iban a construir una habitación en su lugar. La palta (*Persea americana*), que se usa en las ensaladas, y la lúcuma (*Pouteria lucuma*), para preparar jugos y helados; son frutos que en el mercado local provienen de las huertas de Arequipa. Las guayabas (*Psidium guajaba*) cortadas en rodajas y envueltas con miel son comidas como postre. El durazno (*Prunus persica*), la jugosa manzana (*Malus silvestris*), el pacaé (*Inga feuillei*), la chirimoya (*Annona cherimola*) están sembrados al lado de las naranjas (*Citrus aurantium*), pequeñas, pero muy dulces y jugosas, y de algunos limoneros (*Citrus limonum*). Y qué no decir de las peras (*Pyrus communis*) de Uchumayo o de Tiabaya, pequeñas y muy dulces, que se cosechan sacudiendo los árboles. En los carnavales, solía hacerse un caldo o chupe de carne con peras y duraznos –el timpo. Cosechar estas frutas era todo un acontecimiento.

Las enredaderas de frutos dulces y aromáticos, como el tumbo (*Passiflora mollissima*), crecen a los pies y suben por entre las ramas del molle (*Schinus molle*). En cada huerta, está el famoso lacayote (*Cucurbita ficifolia*), de frutos suaves y muy grandes; puede crecer en el suelo o trepar por los árboles formando una ramada de donde cuelgan los frutos cual focos gigantes. De esta planta, se aprovecha todo: las flores en ensaladas y los frutos en dulces y guisos. Una vez, en Yura, pasando por una casa, me ofrecieron un lacayote ¡por un sol!

Los deliciosos frutos de la caigua (*Cyclanthera pedata*) se cocinan rellenos de

carne, queso, huevo, aceituna, en leche con queso, o se comen crudos en ensalada para disminuir el colesterol.

Entre las verduras, están el repollo (*Brassica oleracea var capitata*), la lechuga (*Lactuca sativa*) y la acelga (*Beta vulgaris var cicla*); puede haber albahaca (*Ocimum basilicum*), espinaca (*Spinacia oleracea*), hierbabuena (*Mentha sativa*), orégano (*Origanum vulgare*), perejil (*Petroselinum crispum*); a veces, hay cilantro (*Coriandrum sativum*), y nunca falta el huacatay (*Tagetes minuta*) para hacer la famosa ocopa arequipeña o “llatán”.

Si hay dolor de estómago, la mamá dice: “Ve a la huerta y trae unas hojitas de hinojo (*Foeniculum vulgare*) o unas hojitas de paico (*Chenopodium ambrosioides*)”. Que si le dio aire a la vecina, que se ponga una ramita de ruda (*Ruta graveolens*) sobre el parpado inferior del ojo. Ésta, sembrada en una esquina de la huerta o del jardín, ahuyenta la mala suerte y protege la casa contra las “brujas”.

Tampoco faltan las plantas aromáticas que sirven para los mates o infusiones, como el cedrón (*Aloysia citriodora*), un arbusto de la familia de las Verbenáceas de aroma a limón dulce; o la hierba luisa (*Cymbopogon citratus*), de la familia de las Poáceas o gramíneas, que crece en los lugares más húmedos de la huerta.

Puede haber o no una mata de tomate (*Solanum lycopersicum*), u otra, quizás, de zapallo (*Cucúrbita máxima*) o calabaza (*Cucúrbita pepo*); pero jamás en una huerta faltará una planta de rocoto: el rocoto de huerta

(*Capsicum pubescens*) de color rojo o amarillo, pequeño y de forma irregular a ovalada es el ingrediente principal que acompaña cualquier comida arequipeña, ya sea solo, en ocopa, encurtido o en ensalada (el escribano) en rodajas con tomate y perejil, sazonado con aceite, sal, vinagre y pimienta en polvo, y acompañado con papa sancochada. Es el más ácido y picante, y el más rico también.

Las flores siempre adornan las huertas, ya sean rosas, margaritas, calas, crisantemos o varitas de San José, que sirven para adornar la casa o llevar a la iglesia para la misa del día domingo. Y no falta un arbusto de romero (*Rosmarinus officinalis*), aromatizando el huerto, o de arrayán (*Myrcianthes sp.*), ambas se usan como medicina, aromatizador y condimento.

### Las papas en Islas Canarias

En Santa Cruz de la Palma, Islas Canarias, suelen cocinar papas con cáscara en agua de mar. Las sales marinas producen el efecto de osmosis que retira el agua que contiene la papa. El resultado es que las papas se achican, la cáscara se arruga, y se las llama “papas arrugadas”. Su sabor es rico y diferente del que conocemos. Se las consume acompañando otros platos.

### ● JAVIER PUGACOBÍAN: Chanchos, gallinas y cuyes en las cocinas cajamarquinas (2008)

*Cuando empecé la investigación para este libro, pensé entrevistar a Javier Puga Cobián, quien sabe contar con mucha gracia sus recuerdos de niñez y*

*juventud. En particular, me interesaba saber sobre el uso de la manteca de cerdo; pues yo sabía que tanto en Brasil como en el Perú, y probablemente en todos los países de América Latina, la grasa utilizada para freír, para guisar, para dorar los alimentos y también para preparar las masas de pasteles y tortas era la manteca de cerdo, que en Brasil se llama banha.*

*El aceite comestible fue introducido en América Latina probablemente a inicios del siglo XX; pero su uso no fue generalizado, porque su elaboración era costosa. En el Perú, en el año 1943, existía solamente el aceite nacional de pepita de algodón, que era burdo. El aceite de oliva venía en unas pequeñas latas verdes de una marca francesa, y era caro; se lo utilizaba únicamente para aderezar las ensaladas. Evidentemente, en provincias demoró la introducción del aceite y se continuó usando la manteca de cerdo hasta épocas recientes. Yo me acuerdo que venía la manteca en latas de galón y era de muy buena calidad, muy blanca y limpia.*

*Javier, muy gentilmente, aceptó contarme sus recuerdos. Yo redacté algunos párrafos mediante los apuntes que tomé; pero en un segundo momento, Javier quiso perfeccionar el relato y me mandó la versión que figura a continuación:*

El chancho o “coche” en Cajamarca, dentro de la intimidad de la casera-culinaria-alimenticia de las viejas familias cajamarquinas, y la crianza del chancho, gallinas y cuyes eran irrenunciables componentes del entorno hogareño; mejor dicho, necesarios e indispensables conformantes de su subsistencia. Ochenta, setenta y quizás menos años atrás, la cocina de la serranía cajamarquina y posiblemente de gran parte de la norteña,

incluyendo la costa, preparaba sus primarios y seleccionados alimentos con la crianza de animales domésticos, tales como chanchos, gallinas, cuyes, patos y hasta cabritos. En Cajamarca, de preferencia en las casas espaciosas, aquellas que tenían patio, traspatio y huerta, era costumbre tener un chiquero en donde se engordaba a un chancho, llamado comúnmente “coche”, cuya alimentación diaria comprendía el agua en la que se lavaba los platos y las ollas, y a la que se añadía todos los restos comestibles: desde los huesos y las sobras hasta las cáscaras de papas, yucas, camotes, ocas, plátanos, tunas, amén de todo aquello que podía pelarse, para finalmente espesarlo con afrecho (salvado) de cebada o trigo; porque los chanchos, así como los hombres, son omnívoros.

Cuando el coche había engordado tanto que ya no podía sostenerse en sus patas, con días de anticipación y siempre a espaldas de los niños, la reina del hogar hacía llamar al matancero especializado para ponerse de acuerdo sobre la fecha del sacrificio, que tenía que guardar conformidad con las fases de la luna. Acordado el día, venía en la madrugada con dos ayudantes, quienes portaban los instrumentos consistentes en afilados cuchillos, sogas y reatas; sobresaliendo tenebrosamente uno largo y mortal de por lo menos cincuenta centímetros, que cuando el animal yacía amarrado en el suelo protestando con roncós gruñidos, el especialista empezaba a tantear el espacio por el cual tenía que deslizarse para, de un solo golpe, atravesar su corazón. La abundante sangre que manaba de la herida, en

aumento por sus agónicos gritos, se recogía en un gran tazón para elaborar la morcilla; por eso se decía, o se dice, que el chanco es un animal tan generoso y noble, que no se desaprovecha ni siquiera su grito.

Muerto ya, se lo cubría de paja *hualte*, y tras prenderle fuego, se quemaba su piel para eliminar las cerdas y las niguas de sus patas; seguidamente, con el agua hirviente de las pailas que contenían olorosas plantas como la “yerba santa”, se lo afeitaba minuciosamente. Cuando los niños se despertaban, ya todo estaba consumado: los llantos y reproches se nutrían con los recuerdos de haber cabalgado sobre su lomo y de lo juguetero que había sido cuando era tierno. Los familiares o amigos adultos los consolaban regalándoles dulces, y al que mejor se portara durante el proceso *post mortem*, que iba a durar todo el día, se le ofrecía el *copocho* (vejiga), que una vez inflado, servía de pelota. Seguidamente, utilizando ciertos artificios propios de las mujeres, eran conducidos al chiquero en el que se encontraba un joven chanchito al que de inmediato se le ponía nombre.

Terminado el baño, los ayudantes ponían al coche boca arriba para que comenzara la evisceración en manos del matancero, quien antes de abrirlo llamaba a niños y adultos para darles una lección de anatomía y fisiología, recalcándoles a cada encuentro de los órganos su similitud con los del ser humano. A su término, entraban en juego las reatas, que colocadas alrededor de su cuello, servían para colgarlo o

bien de una viga o bien de la gruesa rama de un árbol; así, se empezaba a cortar las gruesas lonjas de grasa que, de inmediato, iban a parar a los peroles de cobre con el fin de extraer la más preciada razón del sacrificio, es decir, la manteca. El escandaloso y tentador olor de los chicharrones invadía totalmente el vecindario, que, con la mayor ansiedad, esperaba que le tocara la puerta trayéndoles tanto el frito como los deliciosos chicharrones acompañados de diversos complementos “chancheriles”. Desde luego que esta dación era costumbre obligatoria, pero a la vez recíproca entre los vecinos o los parientes y amigos distantes de la casa. La manteca se guardaba en grandes latas de hojalata, y era un honor familiar, que corría como reguero de pólvora, el saber si este chanco había batido el récord que ostentaba la familia Pastor, de cuyo animal se extrajo algo más de seis latas de rica manteca. Este producto se utilizaba en la casa y generalmente duraba varios meses para freír y aderezar las comidas, como para elaborar las famosas “tortas de manteca” y algunos dulces como los “pancitos de maíz”.

Poco a poco, continuaba el progresivo desmembramiento de tan noble animal, acompañado de las “doctas” explicaciones del maestro matancero. Cómo le gustaba ser visto y escuchado por los niños y adultos que en círculo rodeaban al “colgao”, dándole la vuelta de un lado a otro, mostrando no sólo sus diferentes órganos, sino la relación entre ellos. A medida que avanzaba, los niños estaban pendientes del *copocho* para ir a pelotearlo, pero los adultos y



sobre todo el matador, con acuciosa expectativa, tenían que presenciar con sus propios ojos si la puñalada había sido de necesidad mortal o si hubiese tenido que repetirla. Una vez afuera, el matarife mostraba el ensangrentado corazón y con el mayor de los orgullos señalaba la única herida por donde había penetrado su acerado estilete; finalmente y con mucha humildad, decía que él no hacía sufrir a “sus animalitos”, ya que los mataba al primer empuje con mucho amor y cariño.

Crianza hogareña paralela a la del chancho, la de gallo, gallinas, pollas y pollos, amén de los cuyes de los que hablaremos después. Su número variaba con el tamaño de la casa. Las gallinas, siempre engreídas y privilegiadas, eran las ponedoras, amén de su importancia alimenticia de primera necesidad con el fin de reparar las energías de las parturientas, los convalecientes de cualquier enfermedad o los serenateros de la familia que de parranda habían amanecido. Toda ama de casa debía contar con un buen número de gallinas ponedoras, pollas y pollos, además del rey del gallinero: el gallo, que tras canto y canto, gozosamente las pisaba varias veces al día. Todas las mañanas había que darles maíz, las cáscaras picadas de sus propios huevos, como todo aquello susceptible de ser comido, ya que al igual que el chancho, las gallinas también son omnívoras. Cada cierto tiempo y con el fin de evitar que el gallo matara a sus futuros competidores, los pollos iban a parar a la olla; en cambio, las pollas quedaban bajo cotidiana observación.

Los niños se encariñaban con gallinas, pollos y pollas; pero los tíos y mayores, resabidos viejos profesionales de las peleas “pico a pico”, metían por lo bajo seleccionados pollitos “cruzados”, cuyo destino no estaba orientado a destronar al gallo, sino a rebelarse contra el “más-más”, estimulando de esta manera su reacción frente a un poder superior. ¿Quién de ellos era o eran los más calificados? Sólo el tiempo y la observación darían la respuesta. Desde luego que el rey del gallinero no era un gallo de pelea. Éste no podía ser un animal cualquiera: su mirada, pose y principalmente su cresta y pitones, acorde con su enhiesta parada, tarde o temprano tenían que privilegiarlo sobre los otros. ¿Cómo unirlo como amo y señor entre tantos competidores? Por atributos individuales superiores que, haciendo tabla rasa de la decadente igualdad numeraria que las democracias contemporáneas quieren imponer en las sociedades, lo catapultaban como “único” por ser el primero en anunciar el nuevo día con su madrugador aleteo y persistente canto al que progresivamente se iban sumando los aledaños. Pero además, y he aquí lo más importante, tenía y debía no sólo saber pisar a todas las gallinas y pollas de su reino, sino conservar el orden y la armonía en su feudo. Este reino, al igual que los otros que conforman las especies racionales o irracionales que habitan este planeta, inexorablemente estaba, y está, sujeto a la mudanza imprevisible del misterioso devenir.

De allí que un día indeterminado se oía: “¡Mamá..., abuela..., tía...: el gallo ya no canta

y está triste bajo el limonero; las gallinas están mudas!” ¿Por qué? Nadie responde durante el día, y al llegar la noche, silenciosamente, la familia va a la cama con la esperanza de oír su aleteo y canto madrugador. Amanece, pero no son los cantos de él; vienen de otras casas y esperan la respuesta, mas él no contesta. Súbitamente, de entre las piedras, con un “¡Quiquirquí!” débil y “rangalido”, el gallo ensaya su primer canto; pero nadie le hace caso y sigue la espera... silencio. Horas más tarde, al pie del capulí lo lloran y cariñosamente lo entierran; nadie sabe de qué murió. De inmediato, la abuela elige al nuevo rey no sin antes advertir: “¡Desgraciada la casa donde canta la gallina y no canta el gallo!”.

Finalmente, los cuyes, los miembros más cercanos al fogón o cocina familiar, construida sólo para recibir la leña seca procedente de los bosques de eucalipto. El “cuyero” estaba integrado por veinte, treinta o cuarenta cuyes, con preeminencia jerárquica de los machos más fuertes llamados “rucos”, que para cumplir su destino, se los seleccionaba como plato de fondo en los cumpleaños de cada uno de los miembros de la familia. Los cuyes eran alimentados con alfalfa fresca, cebada y, de vez en cuando, con las cáscaras de papa. El mayor secreto para obtener una carne sabrosa consistía en complacerlos poniéndoles al alcance de sus narices el humo de los tizones provenientes de la cercana cocina. Antes de terminar, un pequeño detalle: si la madre moría al parir y dejaba media docena de crías, la dueña de casa

o sus empleadas les daban leche en las mismas mamaderas de los niños de casa y, a veces, había compasivas mujeres, quienes les brindaban sus pezones. Para que no los pisaran los cuyes adultos, durante un tiempo, los criaban en otro “cuyero”.

Para quienes hemos saboreando las múltiples combinaciones procedentes de la crianza familiar de chanco, gallinas y cuyes del ayer, no dejamos de apreciar la actual culinaria de los esmerados chefs peruanos; pero lejos, muy lejos, de la excepcional calidad gastronómica que nos brindaban los que fueron criados amorosamente dentro del seno familiar. Especialmente para los niños y también para muchos adultos, el sacrificio del chanco, de determinada gallina o del “ruco”, nos entristecía, a veces, a tal punto que renunciábamos momentáneamente a comerlos, hasta que aparecía la voz de la sabiduría sentenciando: “*¿Los amaste, los quisiste, jugaste con ellos? ¡Cómelos y así seguirán viviendo dentro de ti!*”.

- **FRANCA DI NOTO: El café en Nápoles (2009)**

El desayuno en Nápoles consiste en tomar café. La costumbre de beber café en Nápoles se sabe que es algo más importante que tomar una bebida común: es un ritual. Todos toman café, a nadie, se le niega.

Se empieza por la mañana para despertarse e ir a trabajar, y se sigue todo el día. Te encuentras

con un amigo: “Vamos a tomar un café”; debes agradecer a alguien: “¿Puedo ofrecerle un café?”. Cada uno tiene su secreto para prepararlo, cada bar te garantiza que allí tomarás el mejor café de la ciudad.

Cuando tomas café, tienes que olvidar todos los problemas: no puedes empezar la jornada sin pensar que tienes que gozar y que esta felicidad la quieres compartir con todos; así, es típico entrar en un bar, pedir un café, y cuando estás en la caja, pagar dos, de manera que si viene un pobre que quisiera tomar café y no tiene el dinero, lo encuentra ya pagado. Se llama “café abajo” y es una costumbre típica y única en Nápoles, que se practica tanto en los cafés más elegantes de la plaza mayor y en los mejores barrios, como también en los barrios despreciados y más populares. [Tr. M.A.B.].

- **RAQUEL CÉSPEDES: La castañada (2007)**

En España, precisamente, el día de tu cumpleaños se celebra la castañada, y también se come camote y se bebe moscatel (vino dulce).

"Camote" es el nombre que le dáis en Perú a lo que en España se llama “boniato” (tubérculo anaranjado), y castañada es la fiesta que se celebra el 31 de octubre en Cataluña, el mismo día que Halloween en Estados Unidos, y consiste en tomar castañas, camotes asados, *panellets*, postres con almendras y piñones, y beber moscatel, pues tradicionalmente era una

noche del año muy fría, aunque últimamente con el cambio climático, hace bastante calor y apetece más una bebida fría.

Se dice que los orígenes de esta celebración se remontan a la Edad Media. Se explica que la noche del 31 de octubre se tocaba las campanas de todas las iglesias en memoria de los difuntos. Tras esta dura tarea, los campaneros necesitaban un gran aporte energético para recuperar fuerzas; por ello, como la castaña es uno de los frutos más abundantes de esta época, comían castañas asadas para, de paso, combatir también el frío. Sea cual sea realmente el origen de esta tradición, lo cierto es que todavía se mantiene.

- **SANTIAGO BENAVIDES MATARAZZO: Cocinando en el camper (2010)**

*Después de contar brevemente sus recuerdos de niñez y adolescencia (que pongo como introducción), Santiago hace el relato de sus experiencias culinarias viajando por Europa en el mes de marzo de 2010 en un camper, a veces solo, pero durante unas semanas, con su pareja Suzanne Pryor y el bebe James Ricardo.*

Recuerdos culinarios: el tema es interesante, porque te hace revivir una serie de eventos que habías olvidado. El sentido del gusto es un revitalizador de experiencias. Muy interesante idea la tuya, no sé hacia dónde la vas a dirigir.

De chico, me gustaba el Nestum, la leche condensada... Me metía clandestinamente a la despensa. Luego, los helados... Me vaciaba la congeladora, me regañaban, pero papi decía que estaba bien, porque a él también le encantaban. Papi me llevaba a la Escuela Naval, cuando comencé y no nos dejaban salir, chocolates de medio kilo, que me los comía de un solo tirón cuando se iba los domingos, que eran días de visita. Están también las tejas de Ica cuando íbamos a Huamaní, donde el tío Ismael, y el *chutney* de mango que hacía la tía Mari.

No me gustaban las aceitunas que el padre José Luis me obligaba a comer cuando estaba en quinto de primaria, en la escuela que hicieron en la parroquia de Chaclacayo; tampoco el pimentón: me empezó a gustar hace treinta y cinco años, cuando andaba por Italia con un peregrino francés y nos fuimos a pedir comida a unos monjes pobres y nos dieron *peperonata*, que estuvo de chuparse los dedos. Las *melanzane* (berenjenas) ahora me gustan. Me gustaban todas las carnes a la parrilla, el cordero al horno con salsa de hierbabuena y la *pizza* con anchoas que hacías los domingos: fue cuando comenzó la glotonería.

Desayuno en Castellamare del Golfo, Sicilia, 11 de marzo del 2010: hoy amanecí estacionado en una calle donde anoche encontré buena señal

Wi-Fi. Estuve en Internet hasta tarde, terminé en la madrugada.

Al despertarme, preparé un café a la moka y asé unas salchichas de pavo y pollo en la hornilla a gas, directamente ensartadas en el trinche: es divertido ver explotar e incendiarse las gotas de grasa. Las comí con los dedos, con una mostaza Dijon francesa y un poco de vino tinto. Hay que aclarar que entre las tradiciones italianas, se ha olvidado cómo se hace vino malo; puedo comprar garrafas de vino a un euro el litro sin peligro. En este sentido, se han quedado atrás los franceses y españoles. No estoy hablando de vinos más caros, ya que mi especialidad se limita a los más baratos de la lista, exactamente a los de más abajo siempre y por regla inquebrantable, que se aplica también a todo lo demás.

Si esto les resulta gracioso es una prueba más de las bondades del vino italiano, que estoy tomando mientras escribo esto y refallo\* el desayuno, siendo las nueve de la mañana, con *bianchetti*, pescaditos que miden entre dos y cuatro centímetros de largo, que compré aquí en el puerto (trescientos gramos por tres euros), luego de bajar y cruzar perdiéndome entre las callejuelas del pueblo, volviendo a tener el susto de quedarme atorado con mi camper de seis y medio metros de largo y tres de alto en una calle estrecha.

---

\* REFALLAR, bolivianismo del campo: volver a plantar las matitas que no prendieron, refallar el surco. En este caso, asegurarse de que no quede ningún huequito sin llenar en el estómago luego del primer desayuno.

La forma de preparar los *bianchetti* es, simplemente, dorándolos en la sartén con un poco de aceite extra virgen de oliva mientras escucho mi música de sanación e icaros de ayahuasca, entrando en las celestiales dimensiones ajenas al individuo de la oficina. Para que estos pescaditos no se hagan una masa, se los fríe así como te los da el pescador, que los ha recogido con una red frente al puerto durante la noche, pero teniendo cuidado al revolverlos mientras se doran bien por todos lados y se retuercen en contacto con el aceite caliente. Lo mejor es sacudir la sartén y dejar que cambien de posición en el aire.

No faltan las torpezas: algunos caen fuera de la sartén, lo que no sería tan grave si la cocina estuviera limpia. Pero como, siguiendo las tradiciones de los vagabundos dedicados, que no pierden tiempo precioso para disfrutar de la “*temperatura*” limpiando platos, trastes y cocinas, el resultado es que da un poco de asco recoger estos pescaditos que tienden a hacerse una masa con la inmundicia. Rara vez, se lava todo con agua; generalmente, sólo se pasa toallas de papel y se vuelve a usar en la siguiente comida para no amontonar los trastes sucios, y en lo posible, se come directamente de olla o sartén.

Bueno, por ahora se despide éste, su querido trotamundos, desde la orilla del mar en el puerto de Castellamare del Golfo, Sicilia, cómodamente recostado con una maravillosa vista desde la cama, mientras afuera hay once grados centígrados y un viento gélido, en su dormitorio,

que es también oficina, cocina, comedor, *living*, *home theater*, sala de lectura, etc.

[*Continuación, al día siguiente*]. Hoy, uso mi sistema con los *tortellini*: para conservar el agua de manantial que cargué en unas montañas de Basilicata, pongo a hervir un dedo de agua en una olla pequeña y añado cien gramos de *tortellini*, la tapo para que haga espuma y se cocinen también los de arriba. Cuando el sonido avisa que se secó el agua, echo una cantidad generosa de queso parmesano recién rallado, y una de las salsas que en gran variedad se compra en frasquitos en el supermercado: *bolognese*, *arrabbiata*, *pesto genovese* o *siciliano*, u otra especialidad local: *alle vongole*, *pesce spada*, *seppia nera*, *olive e capperi*, con hongos, aceitunas, pimentones, etc. Comer acompañado con un vaso del usual vino, bajo un campanario de una iglesia del pueblo que toca una variedad diferente gracias a medios electromecánicos programados... Después de una semana de esto para el desayuno, puedes cambiarlo por un almuerzo de María Adela en Lurín, provecho.

Eso de las salsas preparadas es una gran ayuda, tengo algunas de India compradas en la tienda de especialidades orientales: *tandury curry paste*, *vindaloo curry paste*, que es picante, y *birryani curry paste*, que alterno con carne o pollo frito con verduras.

Viajo por Europa en camper y, aunque no tiene que ver con cocina, aprovecho para darles algunos consejos muy importantes después de que nos han robado tres veces: la primera, la bicicleta, que no la tenía con llave en la

playa de Barcelona; la segunda, el navegador GPS mientras dormíamos en una gasolinera cerca de Marsella; y la tercera, en Salerno, dos maletas llenas, una con todas las cosas de Suzanne y la otra con las del bebe, incluidos los regalitos “cuchis” de María Adela, etc.; amén de un intento de forzar las cerraduras cerca de Barcelona. Pero a estos, los cogió la policía y ahora deben de estar disfrutando de la playa de vuelta en Marruecos, Túnez o de donde salieron. Mi importante consejo es: desconfíen de todas las parejas con cara de inocentes, especialmente, si tienen niños; esto último no es sino la prueba contundente de que son unos delincuentes.

Otros consejos, sería pretencioso tratar de darles, porque seguramente ustedes los saben, y aun más; pero, para mí, fue un gran descubrimiento poder desarrollar la habilidad de pelar el ajo y la cebolla con un trinche y un cuchillo sin que me apestaran las manos después. El agua acá está muy fría para estarse lavando, y como dicen: “La necesidad es la madre del ingenio...”

Bueno, no todo es tan malo en Europa, por ejemplo: ahora, en Sicilia, es la época de la alcachofa y puedes comprar el paquete de unas cincuenta alcachofas por un euro. Yo, como no tengo ganas de complicarme, las compro congeladas, sólo los corazones y ya cocinadas. ¿Han visto champiñones tan grandes que puede uno solo, picado, llenar una taza y media? ¿O tomates en racimos pequeñitos como ciruelas, que se llaman *tipo cigliegria* y tienen un sabor delicioso?

Mi alimentación en este viaje por Europa se basa en la economía: gasto alrededor de veinte euros al día incluyendo combustible para el camper. Si uno compra en el súper y prepara su comida, sale barato; tampoco hago cosas complicadas, y a veces, tienen comidas preparadas, como pollo a la brasa; sopa Knorr de verdura o *minestrone* en caja de cartón; verdura congelada o en lata; vainitas; espinacas; espárragos; alcachofas; también pollo frito y otros sin grasa; *tortellini* con diferentes salsas en frasco y con queso parmesano; ensaladas; atún y sardinas en lata; fruta de la estación y, cuando puedo, pescado fresco comprado a los pescadores en la playa.

Los verdaderos monumentos en Europa no son las catedrales de la época oscura, cuando la Iglesia Católica mantuvo ignorante a la gente hasta el Renacimiento, sino las autopistas. No viajó mucho por ellas, porque son caras acá, en Italia; pero son verdaderas maravillas: puentes que pasan a cien metros por encima de las ciudades y se suceden continuamente alternando con túneles; y aunque son muy aburridas, “ingenierilmente” son maravillosas. Claro, no tienen nada de misticismo ni misterio, sólo son frías y prácticas respuestas a las necesidades, pero, ¿a quién le importa? La belleza está en la naturaleza y en los ojos pegados a la mente para disfrutarla.

Las salsas preparadas peruanas: hace unos años, cuando regresé a Costa Rica luego de visitar el Perú unos días, llevé conmigo bastantes bolsas

de comida peruana deshidratada que venden en Wong: papa a la huancaína, ocopa, carapulca, seco, etc. Entonces, cuando le invitaba a alguien y le gustaba, le decía que yo era un especialista en todo tipo de comida peruana y si quería, le podía dar la receta: ponga una olla al fuego con cuatro tazas de agua, abra un sobre y vierta su contenido, deje hervir a fuego lento durante cinco minutos, revolviendo, y sirva.

No había peligro de equivocarse y había receta para todo. Sé que no es un libro de recetas, pero si quieres, puedes publicarla: no voy a pedir derechos de autor.

● **MARGARITA BENAVIDES MATARAZZO:**  
**Recuerdos de la niñez (2010)**

De la comida en mi casa de Los Cóndores, cuando era chica, me acuerdo de lo siguiente: el desayuno lo tomábamos en el “comedor de los niños” o el “comedor de arriba”, que quedaba en el segundo piso, donde también estaban los dormitorios. Era un relativo segundo piso, pues el terreno era en pendiente y los altos también tenían una salida directa al jardín.

Los alimentos para el desayuno se subían por el “ascensor”, que era una caja de madera con doble piso que subía y bajaba por un ducto rectangular desde la cocina, que quedaba justo debajo del comedor. El ascensor se jalaba con una sogá y luego se aseguraba. Normalmente esto lo hacía alguna empleada. Cuando llegábamos a tomar el desayuno, ya la mesa estaba

puesta. Pero a veces, había que pedir algo que faltaba o huevos preparados de una manera específica; entonces, unos tocaban la madera del ascensor, alguien respondía en la cocina, uno hacía su pedido gritando por el ducto y soltaba el ascensor sosteniendo la sogá para que no cayera de golpe. Cuando estaba listo el pedido, tocaban la madera desde la cocina y uno jalaba la sogá del ascensor. Era algo muy divertido. Incluso algunas noches, jugando, algunos de los hermanos bajaron y subieron en el ascensor, a escondidas, por supuesto... Como se ve, la tecnología de esa época se basaba mucho en la inventiva de tipo artesanal.

Cuando uno llegaba al desayuno, encontraba una panera con pan francés caliente, mantequilla y mermelada de fresa: eso era infaltable y lo que más recuerdo. También recuerdo que en una época, cuando era más chica, un día se comía “quaker” (avena) y otro día, sémola, que los servían en plato de sopa. Parecían platos interminables... Se suponía que eso nos alimentaba... El “quaker” lo comía con más gusto, echándole azúcar; pero la sémola, que a veces llegaba con grumos, me parecía impasable... A veces, comía un poco, pero la mayor parte de las veces me las arreglaba para no comerla. Creo que en una ocasión en la cual Adelina (el ama) me obligó a comerla, cuando ella salió del comedor, boté la sémola por la ventana que daba al jardín. Cuando regresó, me hice la que ya la había comido y me preguntó sorprendida: “¿Tan rápido?”, y yo le respondí muy hipócritamente: “Sí”. Cualquier cosa

antes de comer esa sémola... Creo que después se dio cuenta de que la había botado, y ésa fue la señal de que no la iba a comer nunca más. No me castigó, pues yo, en verdad, era muy buena y obediente, y nunca mentía. Entendió que para mí, era una situación extrema ese asunto de la sémola.

Recuerdo que ya de más grande podíamos pedir huevos pasados o fritos, lo cual hacíamos por medio del ya descrito ascensor... Lo que tomábamos era leche fresca caliente con cocoa o Milo y jugo de naranja o papaya. Los niños no podíamos tomar café. Mi papá sí tomaba unas tazas humeantes y grandes de café... y a veces, creo que los domingos, aparecía un molde redondo de queso mantecoso sobre una tabla de madera al lado del lugar de mi papá, que ocupaba la cabecera de la mesa. Él era fanático del queso. Nadie podía tocar ese queso sin su autorización: había que esperar a que él apareciera y comenzar todo un proceso de negociación para poder comerlo, cosa que yo hacía muy afanosamente, pues me encantaba ese queso... Hasta ahora me encanta el queso mantecoso, aunque sé que debo restringirme en comerlo, ya que tiene gran contenido de grasa. Pese a que me gusta menos, ahora como más queso fresco por razones de salud.

El almuerzo y la comida se tomaban en el comedor “de abajo”, que era el comedor principal, con una gran mesa de madera y sillas

también de madera, de un bonito diseño, aunque un poco pesadas, y con el asiento acolchado\*\*. Mi papá se sentaba a la cabecera y mi mamá, a su lado derecho. El almuerzo se servía a la una de la tarde y la comida, a las siete y treinta de la noche. Siempre puntualmente. Una empleada atendía la mesa; pero en una época lo hizo Julián, que era de extracción campesina, fortachón, simpático y sin complejos, quechua hablante que hablaba el castellano con dificultad. Pasó de ser jardinero a mayordomo con saco blanco. El servicio de la mesa lo hacía más bien con ademanes bruscos, caminaba marcando fuertemente los pasos y nunca llegó a aprender que no debía soltar la puerta con el consecuente golpe. En una época, cuando yo era ya adolescente, me encargaron poner la mesa para la cena, pues no había empleada a esa hora. Yo lo hacía muy responsable y cuidadosamente.

En el almuerzo, comíamos entrada, segundo y postre, y creo que también siempre había una ensaladera con verduras crudas variadas. De las entradas, recuerdo papa a la huancaína y causa, creo que el relleno tenía atún. Las dos me encantaban. La papa a la huancaína siempre con lechuga, huevo duro y aceituna. La causa, igual, y creo que también con un pedacito de queso fresco encima. Todo venía en fuente y cada uno se servía en su plato. También recuerdo mucho los *soufflés*, especialmente de espinaca y de queso. Creo que nunca he vuelto

---

\*\* Ahora yo tengo un par de esas sillas en mi sala, no sé dónde habrán ido a parar las otras. La mesa está en el departamento de mi mamá, pero las sillas son otras.



a comer *soufflés* como los de mi casa. Eran esponjosos e inflados con un medio círculo por encima. Cuando uno los partía, mantenían su textura y el sabor era exquisito. De postre, había de vez en cuando “pai” (viene del inglés *pie*), que se alternaba: una vez era de manzana y otra, de limón. También se servía gelatina o flan de chocolate Royal. Del segundo, me encantaba especialmente la película de encima, que se endurecía y donde el sabor de chocolate se hacía más intenso. En la noche, la entrada era una sopa, generalmente cremas de verduras, zapallo, espinaca, etc. En general, recuerdo que la alimentación en mi casa era sana y sabrosa.

Creo que de postre también se servía ensalada de fruta... Pero la fruta, recuerdo haberla comido más entre comidas. Siempre había un frutero sobre el aparador del comedor, de donde uno podía coger alguna fruta si tenía hambre. Había frutas variadas: plátano, manzana, mandarina...

Entre comidas, también uno iba a “robar” algo del “frigider”... ¡especialmente el flan de chocolate! Me acuerdo que Roy Ledgard, que vivía una casa más arriba de la nuestra, regresando del colegio para cortar camino, cruzaba por la cocina de nuestra casa y de paso se servía un poco de postre... Creo que alguna vez peleé con él por eso.

También tomábamos “lonche” o “té” en la mesita de la sala; especialmente si era día feriado y había visita. Consistía en té negro que venía ya preparado en una tetera, el cual se servía en la taza y se combinaba con un chorrito de leche;

se acompañaba con tostadas con mantequilla y mermelada de fresa hecha en casa, lo cual me gustaba mucho, particularmente cuando las tostadas estaban bien calientes y la mantequilla se derretía en el pan, y luego se echaba la mermelada de fresa. Las tostadas se hacían con pan de molde Pyc.

La leche que tomábamos venía en botellas de vidrio de un litro con la marca Plusa inscrita en rojo. Venía, creo que diariamente, un camioncito a repartirlas. Cuando llegaba, hacía sonar un triángulo de metal y la empleada salía cruzando el jardín hasta la calle para recoger las botellas acomodadas en una estructura de metal donde cabían varias. Aparte del llamado con el triángulo de metal, uno escuchaba desde lejos la llegada del repartidor de leche, pues las botellas de vidrio sonaban desde la distancia.

En una época, también llegaba hasta la puerta de la casa “la pescadora”, cargando un par de canastas grandes hechas de caña brava con los pescados entre periódicos. Traía unas corvinas grandes y también pescados chicos. Se escogía los pescados que uno quería, y ella los entregaba envueltos en papel periódico. Pero lo normal era que mi mamá fuera al mercado, ya sea al de Chaclacayo o al de Chosica a hacer las compras de la semana con varias canastas. Allí, uno tenía sus caseros: la verdulera, la frutera, el carnicero... Lo que más me impactaba era ver las carnes colgadas de los ganchos a los animales enteros despellejados y destripados.

Recuerdo también que cuando alguno de nosotros cumplía años, mi mamá, con ayuda (o

complicación) nuestra, preparaba unos queques con un baño blanco muy rico. Había que batir mucho las claras de huevo, lo que se hacía con una batidora, y allí, ir echando lentamente los líquidos: leche, jugo de naranja y luego, el azúcar. En eso ayudábamos nosotros de chicos. Ése era el queque al cual se ponía las velitas, y luego, al día siguiente, que era el del cumpleaños, se lo ponía encima de una mesita en el cuarto de mi mamá y papá, rodeado de los regalos. Todos los hermanos, que éramos muchos, más mi papá y mi mamá, nos poníamos alrededor de la mesita con las velas prendidas y comenzábamos a cantar, lo cual era señal para que entrara el dueño del cumpleaños sintiéndose muy “importante”. Después, ya se podía hacer, si uno quería o se decidía, el cumpleaños social con los amigos. Se ponía encima de la mesa los sándwiches de queso, jamón y pollo, la torta y la infaltable gelatina en vasitos de cartón.

Felizmente, pensándolo ahora, en mi casa estaban prohibidas las gaseosas. Pero cuando íbamos a visitar a mi abuela paterna, a la que llamábamos “Mamamama”, esperábamos con gran expectativa el momento en que ella nos ofrecía tomar una Coca-Cola. Llegaban los vasos largos y llenos de ese líquido oscuro, burbujeante y helado que nos encantaba; los traían Luz o Gloria, empleadas mayores y muy estrictas, en una bandeja, y los dejaban sobre una mesita frente al sillón que ocupábamos nosotros junto a un sillón de un solo cuerpo que ocupaba mi abuela.

En la casa de mi abuela, también comíamos encalenados muy ricos. Mi abuela, a pesar de ser una persona mayor, mantenía un espíritu animoso y un toque de coquetería.

**Sao Paulo, Brasil:** lo que más recuerdo en cuanto a comida se refiere, en la casa de mis abuelos

***Casa de campo en Santo Amaro, Sao Paulo.*** Almuerzo familiar: a la izquierda están mi hermana Filomena, su esposo Fulvio Pennacchi y uno de sus niños; un mozo sirviendo la comida; mi madre, Adele (Ninetta). En la cabecera de la mesa, está mi padre Atilio Matarazzo. A la derecha, estoy yo con mis hijos María Adela y Óscar y mi hermana Livia con tres de sus niños. (Agosto 1952).



maternos, en Sao Paulo, adonde fuimos algunas veces cuando éramos chicos, es que mi abuelo se encargaba de hacer las tostadas de las tajadas del pan *baguette*. Era una tostadora antigua que tenía dos puertitas laterales y la ponían en una mesa junto a él. Mi abuelo colocaba las tajadas en la tostadora, y al rato, mis primos, primas y tíos que venían a almorzar o comer comenzaban a gritar “*Nonno, brucia! brucia!*”. Yo no entendía qué pasaba. Mi abuelo, que era un poco sordo, demoraba en reaccionar y sacaba las tajadas de la tostadora y las pasaba a quien las quisiera. Eso me parecía muy chistoso y luego de entender esta especie de juego, yo también prestaba atención al asunto y gritaba “*Nonno, brucia! brucia!*”, que significa: “Abuelo, ¡se quema!, ¡se quema!”.

Estas comidas, en las que mis abuelos eran muy protocolares, contaban siempre con una mucama bien arreglada, con mandil blanco con bobos sobre un uniforme oscuro, quien pasaba la comida a cada uno en unas fuentes de plata muy bien presentadas. A veces, para un solo plato, se pasaba más de una fuente. Recuerdo mucho que después del segundo plato se servía fruta, especialmente unas papayas chiquitas muy ricas; luego, la goyabada con queso y al final, el postre.

**Los restaurantes.** Cuando yo era chica, no solíamos ir a restaurantes; máximo, a la Granja Azul, en Santa Clara, en alguna ocasión especial, como un cumpleaños. Allí, se comía deliciosos pollos a la brasa, con crocantes papas fritas

y una riquísima y fresca ensalada preparada con lechuga americana, tomates y una ligera mayonesa. Lo mejor para mis hermanos era que se pagaba un solo precio por persona y se podía comer cuanto uno quisiera. De postre, servían creps, que las hacían delante de uno, en unas hermosas sartenes doradas. Uno podía pedir el relleno que quería: mermelada, manjar blanco u otros, y se acompañaba con helado de vainilla... ¡Muy rico! También recuerdo los sándwiches de queso caliente de la Tiendecita Blanca, en Miraflores, adonde íbamos las pocas veces que viajábamos a Lima con el fin de ir al dentista, comprar uniformes y zapatos para el colegio u otros.

Cuando yo era chiquita, y la última de los hermanos durante cinco años, hasta que nació mi hermana Livia, gozaba de algunos privilegios gracias a los engreimientos de mi papá. De vez en cuando, cuando él llegaba en la noche de la oficina, me traía chupetes de caramelo de diferentes colores, sujetos a unos palitos blancos y envueltos con papel celofán transparente. Los traía en una bolsa de papel marrón y me decía que también le convidara a mis hermanos. Pero, ¡yo era la que debía repartirlos! Eran los pocos momentos en que sentía algún tipo de poder sobre mis hermanos mayores, que se ponían en fila para que yo les diera su chupete... También, mi papá me llevaba algunas tardes de días feriados a comprar chocolate Sublime de D’Onofrio a la Bodega de Soto, en Chaclacayo. Eran unos deliciosos Sublimes con maní... mil veces más ricos que los producidos ahora.

Cuando fui más grande, me iba sola o con mi hermana Cristina a la bodega La Proveedora, que quedaba en la carretera Central, o al quiosco de Adrián, quien había sido nuestro jardinero. Comprábamos Sublime y “chistes” de Archi o Susy, que escondíamos, porque mi mamá nos prohibía leerlos, especialmente los de Susy, que trataban sobre romances.

También hacíamos, de vez en cuando, *picnics* a la catarata que quedaba a media hora de caminata de la carretera Central, más o menos, a la altura de Surco. Eso era muy divertido. Llevábamos una canasta marrón especial para *picnic*, con sándwiches y otros, pero lo que más me gustaba era pelar y comer los huevos duros con sal. Es algo que me gusta hasta ahora.

Recuerdo que mis dos hermanas mayores preparaban postres para cuando llegaban a visitarlas, en las tardes de días feriados, sus enamorados. Preparaban *pie* de limón o alfajor, que todos veíamos con ansiedad, pues no los podíamos comer sino hasta que el enamorado se hubiese ido, lo cual esperábamos con gran expectativa y con la esperanza de que nos diesen permiso para comer lo que quedaba en la fuente.

Los domingos se organizaba ricos almuerzos en la “pérgola” que quedaba en el jardín, al lado de la piscina. Como vivíamos en Los Cóndores, siempre solía ser soleado y el jardín, que estaba bien cuidado y lleno de flores, se veía muy bonito. La pérgola estaba cubierta por buganvillas y un gran árbol, cuyo tronco cruzaba el techo hecho de caña.

En esos días festivos, en los que también venían amigos de mis papás (a los que más recuerdo son la tía Pepita y el tío Augusto Torres), se solía comer *pizza*, que ayudábamos todos a preparar con la masa que se compraba temprano en la panadería; y pierna de cordero al horno con salsa de hierbabuena. De postre, creo que se comía mazamorra morada con guindones y guindas. Además, se tomaba un jugo ligero de papaya mezclado con naranja.

- **DELIA FLÓREZ DE LA TORRE: Mi infancia (2010)**

Mi infancia fue la época más feliz de mi vida, porque todo era jugar, comer y dormir; la única obligación que tenía era estudiar, pero nada de preocupaciones, de angustias ni responsabilidades. Tengo muchos recuerdos, todos lindos: mis primeros años en Cusco, después en Abancay y posteriormente, en Puquio.

Recuerdo más la época en Abancay, supongo que porque ya me daba cuenta de más cosas, por ejemplo: de los desayunos en mi casa. Mi papi salía a trabajar antes de las ocho y treinta y nosotros salíamos para el colegio a las ocho y cuarenta y cinco, pues la entrada era a las nueve y el colegio quedaba cerca de la casa; por lo tanto, el desayuno lo servían a las siete y treinta de lunes a sábado. Consistía, primero, en un plato de mazamorra de “quaker”, ya sea con cocoa o leche; era agradable y lo comía con gusto. Yo siempre le rociaba un poco de leche,

porque podía hacer figuras con la cuchara. Después, venía una taza de leche fresca, sola o con Milo; pan con mantequilla; queso fresco; manjar blanco; mermelada de naranja (casi nunca mermelada de fresa) o aceitunas. No me acuerdo cómo se llamaba el pan, pero estoy segura de que no era pan francés; lo que sí recuerdo es que había pan de manteca y bizcochos.

Los días domingos, el desayuno se tomaba un poco más tarde. Casi siempre era una taza de chocolate con sus panes; pero había domingos que nos servían de desayuno algo más ligero: un vaso de jugo de naranja, una taza de té de alguna hierba aromática con chicharrones o morcilla (lo que aquí llaman “relleno”), también con humitas recién hechas y huevos duros.

Recuerdo que la primera taza de café la tomé casi a los 12 años, pero era muy suave, porque mis papás no querían que tomáramos café cuando éramos más pequeños.

Otro de mis recuerdos es que al colegio siempre nos mandaban un pan con manjar blanco y un refresco. ¿Por qué nuestra “lonchera” era tan ligera? Es que en ese tiempo, mayormente en provincias se estudiaba en dos turnos: de nueve de la mañana a doce del día y de dos a cinco de la tarde. Íbamos a almorzar a la casa y luego regresábamos a clase. En la tarde, llevábamos una fruta y un caramelo Monterrico (mi mami los compraba por bolsas), pues los recreos eran muy cortos y no había tiempo para comer mucho; además, no daba mucha hambre en tan pocas horas.

Los almuerzos eran variados y consistían en sopa de leche o carne, segundo y un postre, fruta, limonada o naranjada. Siempre había ensaladas de verduras, pues mi papi era fanático de las verduras: mucho le gustaban los berros, las caiguas, la coliflor y las paltas. También acostumbrábamos tomar lonche. La cena siempre era más ligera y, mayormente, se comía una sopa o unos tallarines, porque en la sierra, por el clima, las comidas para la noche son suaves. Que yo recuerde, siempre en casa se comía comida sana. En Abancay, no había embutidos ni comida chatarra, esas cosas las comía cuando venía a Lima.

Mi papi nos iba a recoger a la salida del colegio en las tardes y nos llevaba a una dulcería que quedaba camino a la casa: yo siempre pedía crema volteada o helados de leche.

En los cumpleaños, mi mami nos preguntaba qué queríamos comer, yo siempre le decía: “¡Tallarines!, no importa la salsa, es uno de mis platos favoritos, lo puedo comer todos los días”. Pero lo que más pedía eran tallarines al horno, que es muy rico; sin embargo, últimamente hacemos poco en casa, porque tienen mucha grasa. Otra cosa era cuando nos enfermábamos, nos engreían y también pedíamos nuestro plato favorito; el mío era arroz con huevo frito, era una delicia en ese momento.

También recuerdo que todos los domingos íbamos a pasear a la campiña, donde había restaurantes campestres y se comía rico: cuyes, cabrito, conejo, gallina (no se acostumbraba comer pollo), cerdo, pavo o pato (todos criados

en corral) en diferentes formas, y trucha de río. Por la distancia, llevaban muy poco el pescado de la costa.

Pienso que Abancay es un sitio muy afortunado, porque allí crece de todo y tiene variedad de hortalizas, cereales, legumbres y frutas.

Creo que yo también soy afortunada, pues la vida me dio unos padres y hermanos increíbles y maravillosos; además, tengo la suerte de haber vivido en muchos sitios del Perú, especialmente, en mi niñez, y de haber conocido distintas costumbres y de haber comido infinidad de comidas. Extraño esos años, porque los alimentos los tomábamos todos juntos en una mesa grande que viajó con nosotros por muchos sitios, no sé qué rumbo habrá corrido, nadie se acuerda de la mesa. Mi papi se sentaba en la cabecera, mi mami a su derecha y mi hermana mayor a su izquierda y nosotros menores, de acuerdo con la edad. En la mesa, no faltaba la silla de bebé que estaba a lado de mi mami (en esos años, siempre tenía un hermano pequeño).

Una de las cosas que me dan nostalgia eran las largas conversaciones que teníamos durante el desayuno, el almuerzo y la cena. Mi papi era una persona muy moderna, le gustaba que nosotros participáramos en la conversación y nos preguntaba mucho cómo nos había ido en el colegio. Lamentablemente, muchas de esas costumbres hoy en día se han perdido. Con mi mami, conservamos esas largas charlas todos los días, pero solamente en la cena, porque a veces, los sábados y domingos también salimos

de casa. Tiempos que ya no volverán, pero que siempre vivirán en mis recuerdos.

- **Dr. Xia Zhang Hong Lai: Sopas para la salud (2003)**

*En el año 2003, se pensó publicar un libro de medicina china con las recetas del Dr. Xia, lo que no se ha concretado hasta el presente. Con el permiso de él, incluyo aquí la parte en la cual habla de sopas para la salud.*

Para la salud, es muy importante el equilibrio del cuerpo, de los nervios, de la circulación, de la sangre, del *qi* (generalmente, traducido como “energía”), de los minerales y de las vitaminas. Si se pierde cualquiera de esos equilibrios, la consecuencia inevitable es la enfermedad.

Hay enfermedades graves, hay otras que no atacan siempre. Cuando vemos personas de edad avanzada, algunas se ven más jóvenes que otras, porque su sistema de vida es mejor. Por eso, es necesario estudiar cuál es el mejor sistema de vida. Algunas personas no se interesan por adoptar un buen sistema para la salud y prefieren dedicarse a los estudios o a enriquecerse; pero al perder el equilibrio, pierden la salud.

Es muy difícil que podamos vivir sin ninguna enfermedad. Toda persona enferma necesita tomar remedios. La gente suele olvidarse de tomar las medicinas, ¡pero nadie se olvida de comer! Por eso, pido que se aprenda cómo mejorar por medio de la comida.

*Camacho, Lima. El Dr. Xia prepara una sopa de salud en olla de barro, en cocina de gas de una sola hornilla; Francisco Benavides contempla con asombro. (Agosto 1997).*



*Chacarilla, Lima. El Dr. Xia ha preparado un banquete en honor del cumpleaños de María Angélica. (Octubre 2002).*



¿Por qué debemos tomar minerales y vitaminas? Porque nuestro cuerpo es una célula de esta tierra. ¿Qué porcentaje de la tierra es mineral? Nuestro cuerpo necesita la misma proporción, no puede tener más ni menos. Nosotros necesitamos aprender de la naturaleza.

Nosotros nos consideramos muy hábiles e inteligentes, pero en nuestra historia desde los tiempos antiguos hasta hoy, nadie ha podido hacer una célula viva, mientras que en este mundo hay una infinidad de tipos de pescados, animales y plantas: la naturaleza es más sabia que todos nosotros, seres humanos.

La naturaleza produce cosas que para nosotros son muy difíciles copiar. Por eso, para tener buena salud, tenemos que acercarnos a la naturaleza. Regresemos juntos a la naturaleza.

Aquí, yo hablo de sopas medicinales, dejando para el futuro tratar de comidas medicinales y de tés medicinales, haciéndose notar que hay un número muy grande de cada uno de ellos (Ver Recetario).

*Huerta de la Fazenda Adele, Itú, Brasil. El Dr. Xia controla el sabor de la hierba medicinal china que ha plantado Livia Bercht con las semillas que él le ha proporcionado. (Noviembre 2003).*







## 5. RECETARIO

### a) Personal

#### RECETAS DE MARÍA ANGÉLICA

##### ► Mermelada de fresas

*Esta receta y la que le sigue están basadas en el criterio inglés. Desde épocas antiguas, en Inglaterra, como en otros países de inviernos fríos en los que no se conseguía frutas frescas, las amas de casa utilizaban múltiples sistemas para aprovechar la época de la cosecha y preservarlas por medio del hervido con azúcar.*

La mermelada de fresas es la más fácil de todas, porque la fresa no requiere ser procesada antes de cocinarla. El éxito depende básicamente de la calidad de las fresas, que deben estar maduras y jugosas, pero de ninguna manera; marchitas. Otro factor importante para ésta, y para todas las mermeladas, es que se debe hervir a fuego alto por poco tiempo. Si la mermelada pasa de su punto, se oscurece y se vuelve demasiado espesa. Eso no tiene remedio. Si se comete el error contrario, de hervir un tiempo insuficiente, la mermelada se puede salvar: el mismo día, o

al día siguiente, se puede regresar a la olla y hacerla hervir durante los pocos minutos que le faltaban.

##### *Ingredientes*

- ✓ 1 ½ kg de fresas de buena calidad
- ✓ 800 g de azúcar blanca

##### *Preparación*

Si las fresas son grandes, se las puede partir a lo largo para que cada mitad sea igual a la otra. Luego, se las pone en una olla de fondo grueso y de tamaño grande a fuego bajo, y se las machuca para que suelten su jugo. En cuanto lo han soltado y empiezan a hervir, se echa de una sola vez el azúcar y se revuelve bien con cuchara, o mejor todavía, espátula de palo. En ese momento, hay que subir el fuego al punto máximo, cuidando que no se pegue la mezcla.

La mermelada tiene tres fases: cuando empieza a hervir, cuando aumenta de tamaño y cuando regresa a su nivel anterior y empieza a formar burbujas grandes. Estas tres fases demoran aproximadamente diez minutos y hay que mover la mermelada constantemente,

porque muy fácilmente se puede pegar al fondo o al costado de la olla.

El punto de la mermelada se reconoce mediante tres sistemas: si las burbujas tienen el tamaño de una moneda de diez centavos; si la mermelada se adhiere ligeramente a la cuchara; si al poner unas gotas de mermelada en un plato de loza frío, al inclinarlo, la mermelada chorrea lentamente.

En cuanto esté lista, se la puede verter caliente en pomos que han sido hervidos, vaporizados o, por lo menos, enjuagados con agua caliente y colocados sobre una tabla de madera o un paño húmedo para que no se rompan por la diferencia de temperatura. Si se deja enfriar la mermelada en la olla caliente, hay que considerar que probablemente se seguirá cocinando y, por consiguiente, espesando.

Luego, tapar prontamente los pomos y, cuando estén fríos, guardarlos en la refrigeradora. Como no se usa ningún preservativo artificial, es recomendable consumir durante las siguientes 3 a 4 semanas.

#### ► **Mermelada de naranjitas chinas (*kumquat marmalade*)**

##### *Ingredientes*

- ✓ 1 ½ kg naranjitas chinas
- ✓ 1 kg azúcar

##### *Preparación*

Lavar las naranjitas en agua fría y remojarlas en abundante agua durante 8 a 12 horas.

Cortarlas en tajadas delgadas, cáscara y pulpa, reservando las pepitas. Hervir las naranjitas cortadas con agua suficiente para cubrirlas apenas, durante aproximadamente media hora o hasta que se pueda partir las cascaritas con la uña. Hervir las pepitas en poca agua y agregar esa agua a la mezcla, desechando las pepitas. Añadir el azúcar revolviendo con una cuchara de palo reservada específicamente para dulces. Cocinar a fuego alto, revolviendo siempre, entre 15 a 20 minutos. En ningún caso, hervir más de 20 minutos. Retirar del fuego y verter la mermelada caliente en pomos enjuagados con agua caliente y colocados sobre una tabla de madera para que no se quiebren con la diferencia de temperatura.

Tapar rápidamente los pomos y, cuando estén fríos, guardarlos en la refrigeradora. Como no se usa ningún preservativo artificial, se recomienda consumir durante las siguientes 3 a 4 semanas.

#### ► **Plum pudding (budín de Navidad inglés)**

Este budín se prepara dos a tres semanas antes de la Navidad.

##### *Ingredientes* (para 18 personas)

- ✓ 2 kg pasas negras
- ✓ 1 kg pasas rubias
- ✓ ½ kg almendras
- ✓ 100 g cáscaras de naranja brillantadas (o en su defecto, las cáscaras de naranja sacadas de la mermelada de naranja)
- ✓ 100 g frutas brillantadas (importadas); si

- no hay buenas, suprimir
- ✓ 1 kg de pan de molde frío, rallado (mejor si es del día anterior, pero sin tostar: corteza y miga)
  - ✓ 2 tazas de harina
  - ✓ 2 tazas de azúcar rubia
  - ✓ ½ kg de grasa (sebo) de res, preferiblemente de riñón, picado y derretido en una sartén con poca agua y solidificado en la refrigeradora (para obtener ½ kg de grasa derretida, comprar 1 kg)
  - ✓ 1 manzana rallada
  - ✓ 1 zanahoria rallada
  - ✓ Cáscara rallada y jugo de 1 naranja y de 1 limón
  - ✓ 4 huevos enteros batidos
  - ✓ ½ taza de leche
  - ✓ ½ taza de café
  - ✓ ½ taza de *brandy* o coñac
  - ✓ 1 cucharada de jengibre fresco (kion) rallado
  - ✓ 1 cucharadita de cada una de las siguientes especias: nuez moscada, canela, clavo de olor, vainilla
  - ✓ 1 cucharadita de sal

### *Preparación*

Lavar y secar las pasas. Si son muy grandes, partir en dos la mitad de ellas y dejar enteras las otras. Pasar las almendras rápidamente por agua caliente y luego por agua fría, pelar y partir en cuatro. Mezclar el pan con las pasas y las almendras en un

**Plum pudding.** Postre navideño con sorpresas y *hard sauce* (Foto Francisco Benavides, Navidad 2009); mesa navideña. (Navidad 2003).



tazón extragrande. Pueden quedar partículas de diferente tamaño del pan. Agregar a la mezcla la manzana, la zanahoria, las cáscaras de naranja y de limón ralladas, y el jugo de ambos. Picar la grasa de res, mezclar con la harina y el azúcar, agregar a la mezcla del tazón.

Batir los huevos, agregar la leche, el café, el *brandy* o coñac, y las especias. Bañar la mezcla de los sólidos en el tazón con la de los líquidos, integrando todo muy bien. Que cada miembro de la familia ayude dando tres vueltas a la mezcla con un cucharón de palo y que pida un deseo. Poner en un tazón pirex untado con mantequilla, tapar con papel aluminio y amarrar con un secador haciendo el nudo por la parte superior, para poder levantar el tazón cogiendo el nudo.

Poner en baño María y hervir a fuego bajo durante 6 horas, cuidando que el agua no entre al tazón, agregando agua hirviente cuando sea necesario y evitando que se pegue el secador en el fondo. Retirar de la olla y dejar enfriar. Guardar en la parte menos fría de la refrigeradora.

### *Para servir el día de Navidad*

Sacar el budín de la refrigeradora el día anterior. Poner a hervir en baño María durante una hora, en las mismas condiciones que la vez anterior. Retirar de la olla, desatar el secador y echar en la mezcla las sorpresas: una moneda para la riqueza; una sortija para el casamiento; un dedal para la soltería, en el caso de la mujer; un botón para la soltería, en el caso del hombre; un dije o elefantito para la suerte; todas son

predicciones válidas para el año hasta la próxima Navidad. Desmoldar el budín caliente en una fuente redonda, rociarlo con una taza de *brandy* o coñac y prender con un fósforo. Llevarlo prendido a la mesa; se puede hundir el budín ligeramente en el centro para que retenga el licor y arda más tiempo.

Acompañar con *hard sauce*: mantequilla (sin sal) batida, a la que se agrega azúcar poco a poco hasta que quede suave y cremosa; luego, se la humedece con *brandy* o coñac, y se refrigera para que esté dura. Algunos prefieren acompañar con helado de vainilla, pero no es lo tradicional. Servir una tajada del budín a cada comensal en secuencia y por edades para verificar la suerte de los que sacan las sorpresas.

### ► **Salsa de tomate**

*Existe una infinidad de recetas de salsa de tomate, algunas de ellas tradicionales y excelentes. A pesar de que el tomate tiene su origen en el continente americano, ha sido adoptado con tanto entusiasmo por los italianos, especialmente por los del sur de la península, que debemos preguntarnos cómo han podido sobrevivir antes del siglo XVII, cuando llegaron a conocer esta fruta tan maravillosa, que en italiano se llama “la manzana de oro” (pomodoro). Se utiliza la salsa de tomate en la pasta, en la pizza y en el calzone. El tomate se usa en Italia también para otros fines, pero raramente se le sirve crudo. El tomate frito, cocido, asado al horno o secado al sol, frecuentemente, acompaña a otras comidas.*

*Los peruanos han tergiversado la salsa de tomate, que llaman “salsa roja”. Con frecuencia, le agregan zanahoria rallada, azúcar y otros ingredientes que no se utilizan en Italia, donde se la prepara con diferentes ingredientes según el sabor que se quiera acentuar: hongos secos, hoja de laurel, orégano, albahaca, ajo, cebolla. También se admite utilizar tomates enteros cocidos enlatados o pasta de tomate seco enlatada en las temporadas de invierno, cuando no se consigue tomate fresco. Pero en el Perú, donde todo el año estamos bendecidos con variedades maravillosas de tomates maduros, sabrosos y frescos, no se justifica recurrir a enlatados, y menos aun al que se llama “tuco”: una mezcla de ingredientes que no tienen ningún parentesco con la auténtica salsa de tomate italiana.*

*A través de los años, he desarrollado mis propias recetas de salsa de tomate. La primera, la que uso con más frecuencia, la preparamos rutinariamente cada dos o tres semanas y la colocamos en envases que se congelan, y está disponible para ser utilizada en cualquier oportunidad. La segunda la preparo siempre al momento.*

### **Receta 1**

#### *Ingredientes*

- ✓ 1 kg tomates lavados, pelados, trozados, eliminados las semillas y el líquido
- ✓ 3 dientes de ajo
- ✓ 1 cucharadita de orégano seco
- ✓ 6 hojas de albahaca

- ✓ 2 hojas de laurel
- ✓ 1 cucharada de hongos secos italianos remojados y picados
- ✓ 1 cucharadita de sal gruesa

#### *Preparación*

Poner todos los ingredientes en una olla a fuego lento, cuidando que no se peguen hasta que el tomate suelte su propio líquido. Hervir hasta que esté cocido el tomate; si queda muy suelto, dejar hervir un poco más para que espese ligeramente. Pasar por un colador y llenar los recipientes en los que se ha de guardar, o eventualmente utilizar la totalidad si va preparar pasta para seis o más comensales.

### **Receta 2**

#### *Ingredientes*

- ✓ 1/3 de taza de aceite de oliva
- ✓ 4 dientes de ajo en tiras delgadas, sin corazón (parte central del diente de ajo)
- ✓ 1 cucharadita de sal gruesa
- ✓ 6 hojas de albahaca cortadas en tiras delgadas
- ✓ 1 kg de tomates, lavados, pelados, trozados y escurridos en un colador cuidando quitar toda la parte líquida y las semillas

#### *Preparación*

En una sartén grande, poner el aceite, los ajos, la sal y la albahaca. Calentar la sartén a fuego alto. En cuanto empiecen a dorar los ajos, echar los tomates de una sola vez y seguir cocinando a fuego alto, revolviendo la mezcla de manera que

los trozos de tomate se cocinen sin deshacerse. Aparte, hervir una cantidad suficiente de pasta y servir en una fuente. Sobre la pasta, echar la salsa de tomate y acompañar con queso parmesano rallado.

### ► La *pizza* en Los Cóndores

Durante los años en que vivimos en Garcilaso de la Vega 581, en Los Cóndores, solíamos servir una *pizza* como entrada en el almuerzo de los domingos. En esa época, no existía el queso *mozzarella* en el Perú. Y en verdad, no existe hasta el día de hoy, pues el queso que se vende con ese nombre en el comercio limeño es hecho, en el mejor de los casos, con leche de vaca, y en el peor de los casos, con leche de vaca evaporada y mezclada con leche en polvo importada. Esta mezcla es procesada y enlatada con el nombre de leche Gloria. La verdadera *mozzarella* es un característico queso napolitano de leche de búfala, animal originalmente de India, pero que vive también, como animal domesticado, en los pantanos del sur de Italia.

Al no encontrar *mozzarella* ni ningún queso que se le pareciera, yo opté por utilizar un queso totalmente diferente, pero de excelente calidad: el Dambo importado. Con los tomates, no había problema: los tomates peruanos siempre han sido excelentes; pero debo explicar que ha habido una gran variedad en las calidades ofrecidas en el comercio a través del tiempo. En la década de 1940, los tomates eran redondos, grandes, de forma ligeramente achatada, con unas hojitas verdes donde el fruto había estado

unido a la planta. Se acostumbraba cortarlos en rodajas horizontales que resultaban en tajadas carnosas y coloradas con poca semilla y sustancia acuosa. Después de algunos años, ese tomate, particularmente apropiado para relleno y para asado, desapareció de los mercados y fue reemplazado por el mal llamado “tomate italiano”, más chico, más duro y de color menos encendido. En décadas recientes, el tomate que se encuentra con más frecuencia es aparentemente un híbrido del segundo tipo descrito. Mantiene la forma alargada, pero es más lleno, más tierno, más sabroso y de color más encendido.

El orégano fresco y perfumado tampoco presentaba un problema. La anchoa era un elemento problemático en mis *pizzas*, porque en el Perú, no se encontraba sino un tipo de anchoa enlatada con aceite de oliva, que era exageradamente salada.

En cuanto al elemento esencial, es decir, la masa de pan, yo, a diferencia de mi hermana Filomena, quien sabía hacer los panes más deliciosos, horneados a la perfección, nunca aprendí a preparar la masa del pan. Yo compraba la masa del pan francés de la panadería del señor Delgado, en Chaclacayo, cuando estaba recién preparada y todavía no había crecido.

La ponía en un lugar tibio y cuando la masa se había inflado como era necesario, yo la amasaba con las manos según todas las reglas, la estiraba con las manos (no se debe utilizar rodillo), la golpeaba con fuerza, la colocaba en las latas sin borde, especiales para la *pizza*, la

untaba con un buen aceite de oliva importado (no existía aceite de oliva nacional) y le amontonaba encima abundante queso picado, tomate picado (sin cáscara, sin semillas y sin la parte líquida); le echaba encima orégano fresco picado, pocos granos de sal gruesa, un hilo de aceite de oliva y unas cuantas anchoas lavadas y divididas; y de frente al horno durante 10 minutos como máximo. Mi cocina de hierro fundido de carbón antracita, marca Aga, sueca, tenía un horno maravilloso que mantenía una alta temperatura en forma pareja, lo más cercano al clásico horno de leña que se utiliza en Nápoles, donde fue inventada la *pizza*. Del horno, de frente a la mesa bajo la pérgola, donde los comensales podían deleitarse con esta especialidad de la casa. Todos la alababan, pero el mejor cumplido me lo hizo mi hijo Óscar, quien un día me dijo: “Cuando me case, quiero que tú le enseñes a mi esposa cómo hacer la *pizza*”.

Óscar tenía 12 años, y cuando llegó a la edad de casarse, ya había fenecido la mística de la *pizza*. En Lima, como en todas las ciudades de las Américas, hay una pizzería en cada barrio y, a veces, en cada esquina. Ninguna de esas *pizzas* se puede comparar ni de lejos con las que yo preparaba en mi casa. Aparte del hecho que no utilizan ingredientes de la mejor calidad, les falta el ingrediente principal que le poníamos todos los que colaborábamos en su preparación, pues los niños me ayudaban a poner el queso, el tomate y el orégano encima de la masa del pan. Ese ingrediente mágico era

compuesto de expectativa, entusiasmo, alegría, solidaridad y amor.

Es interesante saber que los estadounidenses creen que son ellos los que han inventado la *pizza*: en una encuesta que se hizo en Estados Unidos, en la cual se preguntaba cuál era el plato más autóctono, la mayoría opinó que era la *pizza*.

## RECETAS DE FILOMENA PENNACCHI

*Mi hermana Filomena se ha interesado por la culinaria desde su juventud y ha coleccionado recetas de todo tipo, tanto de platos salados como de postres. Toda vez que ha conocido un plato que para ella era nuevo y que le ha gustado, ha procurado obtener la receta. En un cuaderno iniciado en la década de 1940, tiene recetas de profesionales y de personas amigas aficionadas a la cocina. Ella me ha puesto a disposición todas las que me han interesado. Las primeras recetas son las del cocinero Antonio, quien vino desde Castellabate a Brasil con mi abuelo Francesco Matarazzo, y cocinó en su casa hasta el fallecimiento de mi abuelo en 1937.*

*Por supuesto que Antonio tenía ayudantes en la cocina, pero él era el jefe máximo y la autoridad suprema, lo cual no quitaba que cuando mi abuelo no estaba conforme con la presa de carne que le habían servido, llamaba a Antonio y le decía: “Tráeme el pedazo que has guardado para ti”, lo que de inmediato le era servido a su plena satisfacción.*



*Antonio se hizo famoso por los platos extraordinarios que él preparaba, tanto para la mesa del diario en que los comensales podían ser seis, ocho o diez personas, como para los almuerzos domingueros en la casa de campo, donde fácilmente la mesa comprendía veinte o treinta personas.*

*Después de que falleció mi abuelo, Antonio montó un restaurante que lamentablemente no fue exitoso, porque ni él ni sus hijos eran hábiles administrando la empresa. Mi hermana Filomena le pidió a Antonio dos de las recetas que más le gustaban entre todas las que él sabía preparar. Yo le hubiera pedido el timballo di maccheroni (torta de masa dulce, relleno de macarrones con salsa y, en el centro, un picadillo de hígados y corazones de pollo con hierbas). Pero esa receta, o una muy parecida, la he encontrado en el famoso recetario de 1947 de Ada Boni, que se llama Il talismano della felicità. Posiblemente, Filomena no le pidió a Antonio esa receta por lo muy trabajosa que es. Yo la hice una sola vez en mi vida, cuando era joven, para mi cuñada Maruja. Me salió bien, pero quedé tan agotada que dije: “Nunca más”.*

*A diferencia del timballo, las dos recetas de Antonio que mi hermana ha guardado son fáciles y relativamente rápidas de preparar. Ella, generosamente, me las ha pasado para que yo las publique en este libro. Los originales, por supuesto, están en italiano, pero la traducción es mía. Obsérvese que son recetas artesanales y las medidas y el tiempo son aproximados, pues*

*se presupone que quien las utiliza es conocedor de las habilidades culinarias.*

### ► **Croquetas de papas con salsa de carne (cocinero Antonio, 1941)**

Tiempo: una hora y media

#### *Ingredientes*

- ✓ 1 kg papas
- ✓ 1 atado chico de perejil picado menudo (una cucharada sopera)
- ✓ 3 cucharadas soperas de queso parmesano con 1 cucharadita de pimienta
- ✓ 6 huevos
- ✓ 200 g pan mojado

(Si las albóndigas o croquetas quedan demasiado blandas, agregar harina de pan)

#### *Preparación*

Hervir las papas en agua salada, pasarlas por un tamiz; agregar el perejil, el queso, 2 yemas, el pan y 4 huevos enteros. Hacer bolas con las manos mojadas y sumergirlas en aceite caliente hasta que estén bien doradas. Luego, ponerlas en la salsa de carne a fuego medio hasta que la salsa espese.

Salsa de carne

#### *Ingredientes*

- ✓ Carne
- ✓ 1 cucharada sopera de aceite
- ✓ Ajo machacado
- ✓ ½ cebolla
- ✓ 2 zanahorias

- ✓ 4 tomates
- ✓ 2 ó 3 tallos de apio
- ✓ Algunas rebanadas de tocino

### *Preparación*

Dorar la carne y el tocino en el aceite a fuego alto durante 20 minutos aproximadamente. Agregar el ajo, la media cebolla picada, las zanahorias, los tomates y los tallos de apio. Cuando todo esté bien cocido, cubrir con agua caliente y tapar.

Después de 10 minutos, agregar una lata de tomates. Bajar el fuego y cocinar aproximadamente durante 45 minutos. Pasar por el tamiz después de quitar la carne (si la salsa no fuera suficiente, se puede hervir de nuevo la carne con poca agua y agregar este caldo a la salsa).

### ► **Fritura de macarrones (cocinero Antonio, 1941)**

*Ingredientes* (para 6 personas)

- ✓ 300 g macarrones
- ✓ 100 g mantequilla
- ✓ Un poco de queso parmesano
- ✓ 9 huevos

### *Preparación*

Cocinar los macarrones en agua salada, condimentarlos con la mantequilla y el queso. Mezclarlos con los huevos batidos. Freírlos a fuego bajo en poco aceite hasta que los huevos empiecen a cuajar. Poner en el horno bien caliente durante 15 minutos.

### ► **Panqueques sobrepuestos (Sra. Anna Almay, 1972)**

*Ingredientes*

- ✓ 3 huevos, separadas las yemas de las claras
- ✓ 3 cucharadas de leche
- ✓ 3 cucharadas de harina
- ✓ 3 cucharadas de azúcar
- ✓ 60 g mantequilla

### *Preparación*

Colocar en un tazón la harina en corona y poner en el medio las yemas de los huevos y los demás ingredientes. Mezclar bien y agregar las claras batidas a punto nieve. La masa resultante debe tener la consistencia de un puré liviano.

Poner un pedacito de mantequilla en una sartén y la cantidad de masa que se requiera para cubrir el fondo de la sartén. Cuando esté listo de un lado, no dar vuelta al preparado: ponerlo en un plato, espolvorear con azúcar y continuar así hasta terminar la masa, sobreponiendo los panqueques en pirámide. El último panqueque es colocado con la parte cocinada hacia arriba, es decir, volteado boca abajo.

### ► **Salsa blanca o bechamel**

La salsa blanca o bechamel se utiliza en muchas recetas en la cocina occidental. Todos los libros de cocina dan la misma receta, que consiste en preparar una mezcla en proporciones iguales de mantequilla y harina, que se tuestan ligeramente en una ollita, y a la que se agrega paulatinamente leche caliente, mezclando bien con una cuchara de palo, cuidando que no se forme grumos de

harina, los que después serán muy difíciles de disolver. La cantidad de leche varía según la intención del cocinero, puesto que para algunos platos se desea una salsa más espesa y para otros una salsa más líquida. Se agrega sal al gusto y se hierve durante 5 ó 10 minutos a fuego lento.

A esta salsa, se puede agregar nuez moscada finamente rallada, yemas de huevo, queso parmesano rallado u otros ingredientes; pero de todas maneras, la base es la mezcla de mantequilla, harina y leche.

En una oportunidad, cuando mi hermana Filomena y yo éramos jóvenes, ella tuvo que salir de la casa con mi madre, justamente en el horario en el cual acostumbraba preparar la cena; pues se debe señalar que mi hermana, hasta el día de hoy, no confía en las habilidades culinarias de sus empleadas ni de cualquier persona que no sea ella misma. Yo le había asegurado que sabía perfectamente preparar la salsa bechamel, porque siempre la preparaba con el sistema descrito anteriormente. Pero sucedió que mi hermana regresó a la casa justo en el momento en el cual yo estaba agregando paulatinamente la leche caliente a la mezcla de harina y mantequilla tostadas, antes de hacer hervir la mezcla los 5 ó 10 minutos. Mi procedimiento fue motivo de una terrible discusión. Filomena consideró totalmente errado mi sistema, porque, según ella, había que echar toda la leche de una sola vez en la mezcla de mantequilla y harina, y llevarla al hervor batiendo con una batidora de mano. Siguió un altercado, pues ninguna de las dos

queríamos ceder sobre el sistema que habíamos internalizado y que considerábamos el correcto; y fue inútil querer explicar que todos los libros de arte culinario están de acuerdo con que se procedía como lo estaba haciendo yo. Pero, como era ella, y no yo, la dueña de casa, se hizo con el sistema de Filomena, y en verdad, el resultado fue igualmente exitoso, más rápido y más fácil del que aprendemos todos quienes “obedecemos” a los libros de cocina.

Todavía se acuerda mi hermana de esa oportunidad y no me deja olvidarla. Me pregunta si estoy convencida de que ella tenía la razón y no se conforma con que yo le responda que las dos teníamos la razón. Pero desde ese día, y ya habrán pasado más de cincuenta años, yo he adoptado y siempre enseñé el sistema de Filomena a pesar de que no aparece en ningún libro de arte culinario de ningún país que yo conozca. Recientemente (2010), volvimos sobre el tema y Filomena me dijo que el sistema correcto es agregar la leche poco a poco a la mezcla de harina y mantequilla; pero que ella, por motivos de salud, ha desistido de la mantequilla, y ahora disuelve la harina en la leche y la cocina así.

## RECETAS DE ELIANA LINARES

### ► Ají de lacayote

#### *Ingredientes*

- ✓ 1 lacayote no muy maduro [de 2 kg aproximadamente]

- ✓ 100 g de habas, peladas y cortadas por la mitad
- ✓ 1 mazorca de maíz (tierna o lechosa)
- ✓ 10 g murmunta
- ✓ 1 rama de huacatay (opcional)
- ✓ 1 cebolla chica picada en cuadraditos
- ✓ 2 cucharadas de ají colorado molido o 1 cucharada de páprika en polvo
- ✓ 1 diente de ajo machacado
- ✓ 3 granos de pimienta
- ✓ 1 chorro de aceite
- ✓ 100 g queso picado en cuadraditos (al gusto)
- ✓ 2 papas grandes picadas en cuadrados (opcional)
- ✓ ½ taza de leche (al gusto y opcional)
- ✓ Sal al gusto

### *Preparación*

Al lacayote, se le quita la cáscara o cubierta, el corazón y las semillas. La pulpa se pica en trozos muy pequeños y se la deja en un pocillo. Aparte, se desgrana el maíz; se remoja o se rehidrata en agua una porción pequeña (un puñado) de murmunta (*Nostoc comune*), un alga que crece en los humedales altoandinos o bofedales. Se pica una cebolla pequeña, el queso y las papas.

Se pone en una olla el aceite, el ají colorado y el ajo. Se remueve hasta que tome punto, se le agrega el huacatay picado muy fino y la cebolla; se sigue removiendo hasta que la cebolla dore. Luego, se incorpora el lacayote, las habas, el maíz, las papas, la murmunta y la sal; se tapa y se deja cocinar, removiendo cada cierto tiempo.

El lacayote contiene bastante agua, suelta líquido al hervir; por ello, se puede agregar un chorro de agua si es necesario para evitar que se pegue. Una vez cocido y a punto de crema, se agrega la pimienta entera, el queso y la leche. En cuanto suelte el hervor se retira del fuego. Se sirve caliente con arroz graneado.

### ► **Gazpacho caliente (Juana Martín López, España 2009)**

*Ésta es una sopa que alimentó a los campesinos españoles durante siglos. Generalmente, se sirve en invierno.*

### *Ingredientes* (para 6 personas)

- ✓ 2 dientes de ajo
- ✓ 1 pimienta verde
- ✓ 4 tomates medianos maduros
- ✓ 1 kg de pan de pueblo asentado
- ✓ 4 cucharadas de aceite de oliva (al gusto)
- ✓ Sal (al gusto)

### *Preparación*

Poner en una olla (o cazuela) los tomates y una rebanada del pan, cubrirlos con agua y llevar al fuego. Cuando empiecen a hervir, sacarlos y reservar el agua. Pelar los tomates y reservarlos. En un plato aparte, desmigajar el resto del pan con las manos y reservarlo.

Si no se dispone de dornillo (mortero grande de madera), poner en un mortero la sal, los ajos pelados y el pimienta troceado, y majar (machacar) todo muy bien. Cuando todo esté bien majado, pasarlo a un tazón grande,

añadir los tomates y la rebanada de pan cocido, y seguir majando y revolviendo. Una vez que esté todo bien mezclado, ir agregando las migas de pan secas sin dejar de remover. Ir añadiendo el agua caliente de la cocción de los tomates cuando la masa se seca, sin dejar de majar continuamente. En el momento en que la masa esté jugosa, añadir el aceite y mezclar bien. Finalmente, tapar el tazón con un trapo grueso y dejarlo reposar durante unos 10 minutos para que "sude". Destapar, y servir. La manera típica de comer este gazpacho es con el dornillo colocado al centro y los comensales alrededor. Cada uno come con su cuchara.

## RECETAS ARGENTINAS

### ► Carbonada

*Durante los años que viví en Buenos Aires (1942-1943), conocí el arte culinario porteño, que consistía mayormente en porciones grandes de carne acompañadas, si bien recuerdo, con papas y ensalada; todas las pastas que se suelen comer en Italia: espaguetis, ravioles, lasañas, capelettis, etc.; y el postre favorito es el dulce de leche.*

*Las comidas tradicionales argentinas eran el locro de maíz o trigo, las humitas, las empanadas fritas. De todas ellas, la que más me gustó es la carbonada criolla que se sirve dentro de un recipiente de barro. Según Ricardo Sabanés, editor, deriva de la carbonada española, carne cocida al carbón. Las más*

*tradicionales se distinguen por combinar carnes y frutas de verano, como el durazno y las peras, y se puede servir dentro de un zapallo sin pulpa. Se cocina en horno moderado durante una hora y media, y se sirve con cucharón, en lo posible, de madera.*

*Durante mucho tiempo, busqué una receta confiable de la carbonada argentina. Finalmente, mi consuegra, María Esther Palant, me consiguió la siguiente receta de un libro argentino de culinaria judía:*

### *Ingredientes*

- ✓ ½ a ¾ kg de carnaza de ternera (falda, pecho, etc.)
- ✓ 1 cebolla grande
- ✓ 1 a 2 dientes de ajo
- ✓ 2 a 3 tomates
- ✓ 2 a 3 papas
- ✓ 2 a 3 batatas
- ✓ 3 a 4 duraznos
- ✓ 2 a 3 choclos
- ✓ 1 pedazo de zapallo (más o menos de ¼ kg)
- ✓ 1 cucharada de sal
- ✓ 1 cucharadita de pimentón dulce
- ✓ 1 hoja de laurel, especias a gusto (orégano, romero, comino molido, pimentón picante)
- ✓ 2 a 3 cucharadas de aceite o grasa de vaca (sebo).

### *Preparación*

Dorar en la grasa la cebolla y el ajo finamente picados. Agregar la carne cortada en trozos y rehogarla un poco. Cubrir todo con agua

caliente y sazonar con la sal, el pimentón dulce, la hoja de laurel y las especias. Añadir los choclos cortados en rodajas gruesas, y poco tiempo después, las papas y batatas, así como el zapallo cortado en cubos medianos, agregando, si fuese necesario, más agua caliente. Seguir la cocción durante una hora más o menos. Poco antes de terminarla, añadir los tomates pelados y cortados y los duraznos sin carozos. Además, se puede añadir a gusto otras frutas, como puede ser bananas en rodajas gruesas, manzanas y peras en pedacitos, uvas, etc., cuidando siempre que el sabor de la carbonada no resulte demasiado dulce.

#### ► **Dulce de leche (Ricardo Sabanés)**

##### *Ingredientes*

- ✓ 2 litros de leche
- ✓ 500 g de azúcar
- ✓ ½ cucharadita de bicarbonato de sodio (optativo)

##### *Preparación*

Verter en una olla sólo 4 cucharadas de leche que deberán quemarse para darle un tono oscuro al dulce. Luego se echa el resto de la leche y el azúcar, y a fuego fuerte, se deja calentar hasta que hierva. En ese momento, se debe bajar la llama para que la leche hierva cómodamente sin derramarse ni descompensarse. Poco menos de una hora después, el dulce estará más espeso. Si una gotita de dulce puesta sobre un plato inclinado no se corre, el dulce de leche está en su punto.

## RECETAS ITALIANAS

#### ► **Pizza alla napoletana (Ada Boni)**

##### *Ingredientes* (para 6 personas)

- ✓ 400 g de pasta de pan o 350 g de harina
- ✓ 15 g de levadura de cerveza
- ✓ Sal, aceite y manteca
- ✓ 50 g de anchoas en conserva de aceite
- ✓ 100 g de *mozzarella*
- ✓ 300 g de tomates
- ✓ Orégano y pimienta

##### *Preparación*

La verdadera *pizza* a la napolitana debería ser horneada en horno de ladrillo, en medio de una llama vivaz de sarmiento; pero no diremos que sea imposible obtenerla aun en los pequeños hornos domésticos. Para una *pizza* suficiente para seis personas, se necesita aproximadamente 400 gramos de pasta de pan. Quien quiera comprarla ya lista del panadero, puede hacerlo, pero nosotros aconsejamos confeccionar la pasta en casa; lo que es mucho mejor.

Tomar 350 gramos de harina, disponer en fontana sobre la mesa, deshacer dentro de ella 15 gramos de levadura de cerveza, agregar una pizca de sal, disolver la levadura con un poquito de agua y empastar con el resto de un vaso de agua tibia aproximadamente. Trabajar energicamente la pasta para que resulte bien suave, elástica y relativamente blanda. Luego, hacer de ella una bola y ponerla en una vasija, en cuya base se habrá espolvoreado un poco de harina. Cubrir la vasija y ponerla en un

lugar tibio para que la pasta pueda crecer. Se necesitará, para obtener la crecida completa, de dos horas a dos horas y media.

Cuando la pasta esté bien hinchada, voltearla sobre la mesa espolvoreada con harina, empastarla otro poco, extenderla con las manos en un disco circular, y luego, si tiene un horno de pan, extenderla sobre la pala del horno; en caso contrario, en un molde sin borde, o mejor, en una plancha de pastelero, ligeramente untada con manteca. Estirar de nuevo la pasta con los dedos y golpearla encima con las dos manos abiertas. Deberá resultar un disco de un grosor de medio centímetro y de un diámetro de aproximadamente 35 centímetros. Gotear sobre la *pizza* un poco de aceite y después extender con los dedos un pedazo de manteca del tamaño de una nuez, de manera que toda la pasta quede untada.

Mientras tanto, preparar 50 gramos de anchoas en conserva de aceite, lavadas, sin espinas y divididas en filetes; *mozzarella* napolitana en dados, y 300 gramos de tomates pelados y trozados. Disponer sobre la *pizza* las anchoas, los dados de *mozzarella* y los tomates. Agregar suficiente sal y pimienta, y terminar con una cantidad de orégano y otro poquito de aceite.

Si la *pizza* va a ser horneada en el horno de pan, hacerla resbalar desde la pala al piso del horno rodeado de una bonita llama de leña seca; en caso contrario, ponerla con todo el molde en el horno doméstico, procurando que esté a su máxima temperatura. En el primer

caso, será suficiente una decena de minutos de horneado; en el segundo caso, se necesitará un poquito más [en mi experiencia, se golpea ligeramente la pasta del borde con el lado sin filo de un cuchillo, y si suena, ya la pasta está cocinada. Si el cuchillo se hunde, la pasta está cruda. N. del Tr.].

Hemos descrito una de las tantas maneras de guarnecer la *pizza* a la napolitana, pero hay muchísimas otras opciones. Por ejemplo: *mozzarella* y tomate (el modo más simple y generalmente ejecutado en Nápoles); frutos de mar; pequeñas anchoas frescas decapitadas y condimentadas con aceite, sal, pimienta y ajo picado; filetes de anchoas frescas y tomate, etc. Se puede también preparar una *pizza* que comprenda varios tipos de guarniciones, las cuales, en este caso, serán dispuestas por sectores. Esta última variedad de *pizza* se llama “a la jardinera”.

#### ► Pesto genovés

*En el norte de Italia, y especialmente en Génova, es costumbre acompañar las pastas con una salsa de pesto en vez de las salsas de tomates, que son más típicas del sur de Italia. En el Perú, también se conoce el pesto, pero frecuentemente se lo llama salsa verde, en contraste con el término salsa roja (salsa de tomate). Sin embargo, se ha tergiversado la receta original genovesa, reemplazando una parte de la albahaca con espinaca, lo que mantiene el color verde y amortigua el sabor auténtico de la albahaca. También algunos*

*hacen hervir esta salsa; pero, debe ser utilizada sin cocinar y a temperatura ambiente.*

*Es posible que la versión peruana se deba a un motivo económico: la espinaca puede ser más barata que la albahaca. También es posible que la albahaca peruana tenga un sabor más fuerte que la italiana; si así fuere, sería, probablemente, porque en el Perú se utiliza las hojas más grandes, más viejas y menos tiernas que las utilizadas en Italia. La receta que sigue es una receta auténtica.*

### **Ingredientes**

- ✓ 4 paquetes de albahaca fresca y tierna
- ✓ 1 taza de aceite de oliva extra virgen
- ✓ 3 cucharadas de queso parmesano italiano
- ✓ 3 cucharadas de queso rallado *pecorino* [queso seco de oveja o de cabra]
- ✓ 2 dientes de ajo
- ✓ 1 cucharada de piñones
- ✓ 1 cucharada de nueces [en el Perú, se llaman “chilenas”] (opcional)
- ✓ Algunos granos de sal gruesa

### **Preparación**

Para preparar el verdadero pesto genovés, se necesita un mortero de mármol y un pestillo de madera.

Lavar en agua fría la albahaca y dejarla secar sobre una servilleta. Moler los ajos con la sal, agregando poco a poco las hojas de albahaca con un movimiento rotatorio. Cuando la albahaca haya soltado un líquido verde brillante, añadir los piñones y las nueces. Agregar los quesos

rallados, y al último, echar el aceite de oliva gota a gota hasta completar la totalidad. El trabajo se debe hacer a la temperatura ambiente y sin demorar. Se debe servir en cuanto esté listo, porque si espera, la salsa se oxida, se oscurece y cambia de sabor.

Esta receta proporciona la cantidad necesaria para 600 gramos de pasta (tallarines, ravioles u otras pastas). Actualmente, algunos utilizan la licuadora, que simplifica el trabajo, pero da un resultado menos perfecto que el del sistema tradicional.

## **RECETAS BRASILEÑAS**

### **► Arroz y frejoles (*Arroz com feijão*)**

Hervir tres tazas al ras del frejol escogido y lavado varias veces en dos litros de agua fría con una hoja de laurel y un poco de sal, y cocinar a fuego medio hasta que el frejol esté suave. Si es necesario, agregar agua paulatinamente.

Aparte, preparar un aderezo de manteca (o aceite), ajo y cebolla picada, al que se agrega dos o tres cucharadas del frejol cocido, el cual se amasa hasta hacer un puré. Juntar todo y dejar hervir hasta que se espese ligeramente; al final, agregar el *cheiro verde* (cebollita y perejil).

Servir el frejol con arroz blanco que se prepara de la siguiente manera: lavar bien el arroz refregándolo entre las manos y escurrir. Poner a hervir el agua, que debe ser el doble de la cantidad de arroz. Picar cebolla y dorarla en manteca (o aceite). Freír el arroz con la cebolla



y echar el agua hirviendo agregando una hoja de laurel y sal. Bajar el fuego, tapar la olla y dejar secar hasta que esté cocido el arroz, y si es necesario, agregar un poco de agua. Apagar el fuego y dejar reposar la olla tapada durante 10 minutos.

También se suele preparar arroz sancochado: poner en una olla grande el agua con cebolla, sal, una hoja de laurel y mantequilla. Cuando empiece a hervir, echar el arroz lavado y secado y tapar la olla. Bajar el fuego y hervir por aproximadamente 15 minutos. Cuando el arroz esté cocido, escurrir en un colador y poner en la fuente.

El arroz con frejoles se suele acompañar con col verde cortada en láminas muy delgadas y guisadas con manteca, cebolla, sal y otros aderezos; y con *farinha*, una harina obtenida de la yuca molida y tostada. Eventualmente, se lo puede acompañar con alguna carne o embutido.

### ► ***Feijoada completa (Dona Benta)***

#### *Ingredientes*

- ✓ 1 kg de frejol negro
- ✓ ½ kg de carne seca
- ✓ ½ kg de carne de cerdo salada
- ✓ 1 patita
- ✓ 1 oreja
- ✓ 1 hocico
- ✓ 1 colita
- ✓ ½ kg de carne de res fresca (aguja o brazuelo)
- ✓ ½ kg de salchicha calabresa

- ✓ 1 hueso de jamón
- ✓ 1 embutido de carne de cerdo
- ✓ 100 g de tocino ahumado
- ✓ ½ kg de lomo de cerdo fresco (o costilla de cerdo)
- ✓ Cebolla
- ✓ Aceite
- ✓ 5 hojas de laurel
- ✓ Ajo
- ✓ Cebollita china y perejil
- ✓ Col
- ✓ *Molho carioca*
- ✓ Naranjas

#### *Preparación*

En la víspera, colocar en remojo la carne de cerdo salada, la carne seca, la oreja, la colita y el hocico de cerdo salados. Al día siguiente, temprano, llevar a la candela el frejol negro en una olla de barro grande con bastante agua. En otra olla, hervir los ingredientes remojados.

Después de cocinar el frejol durante una hora, incorporar las carnes hervidas, el laurel y la carne de res, la salchicha, el hueso de jamón, el embutido, el tocino y la costilla de cerdo.

Cuando todo ya esté cocido, añadir el aderezo preparado aparte con la cebolla picada, una cucharada (sopa) de aceite, el ajo pisado y la cebollita china con perejil. Probar la sal y dejar hervir los frejoles hasta que estén bien cocidos, a fuego bajo. Para servir, colocar los demás ingredientes en una fuente: el frejol será llevado a la mesa en una sopera de barro.

Servir con *molho carioca* (salsa picante de ají limo con limón) y naranjas dulces, picadas y espolvoreadas (o no) con sal fina; col frita en ajo y aceite; arroz o *farinha* de mandioca; chicharrón y yuca frita. Se puede acompañar con pimienta malagueta a gusto (puesta en la mesa para cada comensal).

## RECETA DE GILDA FARIA

### ► Puré de plátano (2008)

El puré de *banana da terra* (parecido al que en el Perú se denomina plátano palillo) se logra cocinando los plátanos sin pelar en olla de presión. Todavía calientes, se pelan, se amasan con tenedor y se pasan por un colador. Se pone el puré en una olla con un poco de mantequilla, sal y pimienta, y se mueve hasta que tome punto; es decir, hasta que el puré se despegue de los lados y del fondo de la olla. Se sirve acompañando a los embutidos o a la carne de cerdo, con arroz y frejoles. ¡Fácil y sabroso!

## RECETAS DEL DR. XIA ZHANG HONG LAI

*Siguen cinco recetas de sopas medicinales que figurarán en un libro de medicina china, las que se van a dividir en dos partes. En la primera, los ingredientes serán de uso común en el Perú; en la segunda, se agregará medicinas chinas que deberán ser adquiridas en tiendas especializadas en el jirón Paruro, en el Barrio*

*Chino, en el centro de Lima. En esta versión, cuatro sopas pertenecen a la primera parte, y solamente la última pertenece a la segunda. En un futuro, cada receta llevará el nombre en caracteres chinos, su transliteración en pinyin, y su traducción al castellano.*

*Observación: el término “positivo” corresponde al equivalente chino yang. El término “negativo” corresponde al equivalente chino yin (véase Anexo 6).*

Las sopas de la salud principalmente fortalecen el normal funcionamiento de los órganos vitales de nuestro organismo. Las sopas son saludables y provechosas, porque son naturales y están al alcance de la mayoría de los hogares por su bajo costo. Los ingredientes son básicos, poseen alto contenido nutriente y medicinal. Toda la familia debe tomarlas para aprovechar sus propiedades. De esta manera, las personas gozarán de buena salud y se retardará cualquier proceso infeccioso.

### ► Sopa de proteína: merluza con ajo

#### *Ingredientes*

- ✓ 150 g de merluza
- ✓ 30 g de ajo
- ✓ 750 ml de agua

#### *Preparación*

Limpia la merluza, quitarle la grasa y trozarla. Hervirla en el agua con el ajo a fuego lento. Comer una vez al día. Repetir durante 5 ó 7 días como tratamiento.

(Para dar más equilibrio y energía; para calentar el estómago, para el cuerpo débil y páncreas y riñón negativos).

▶ **Sopa de kion con tofu y carnero**

*Ingredientes*

- ✓ 20 g de kion cortado en láminas
- ✓ 250 g de tofu cortado en cubos
- ✓ 100 g de carne de carnero en cubos
- ✓ 1½ litros de agua
- ✓ Un poco de sal

*Preparación*

Hervir todos los ingredientes a fuego lento durante 30 minutos.

(Para tener más energía, quitar la debilidad, calentar el estómago y quitar el cansancio; para mujeres cuya menstruación no funciona bien; para curar páncreas y estómago negativos, dolor del bajo vientre y vómito).

▶ **Sopa de carne con hoja de tuna**

*Ingredientes*

- ✓ 250 g de carne roja de res sin grasa y cortada en cubos
- ✓ 30 ó 60 g de hoja de tuna sin espinas y cortadas en tajadas
- ✓ 2 litros de agua

*Preparación*

Cocinar todos los ingredientes hasta que la carne esté suave. (Para la circulación del aire, combatir el estancamiento de la sangre, soltar los espasmos y quitar el dolor de barriga).

▶ **Sopa de hoja de tuna y estómago de cerdo**

*Ingredientes*

- ✓ 30 ó 60 g de hoja de tuna sin espinas y picada chiquita
- ✓ 1 estómago de cerdo
- ✓ 1½ litros de agua

*Preparación*

Cocinar todos los ingredientes a fuego lento durante 40 minutos.

(Para el páncreas y estómago, para que la sangre fluya mejor, para eliminar el dolor estomacal crónico, de muchos años).

▶ **Sopa de gallina con medicinas chinas**

*Ingredientes*

- ✓ 1 gallina de corral de 2½ kg bien lavada
- ✓ 70 g de manteca de chancho
- ✓ 50 g de *huan jin*
- ✓ 25 g de *dan sheng*
- ✓ 15 g de kion
- ✓ 15 g de cebollita china
- ✓ 5 g de sal
- ✓ 3 g de pimienta
- ✓ 50 ml de vino
- ✓ 1½ litros de agua

*Preparación*

Poner la gallina en una olla con agua hirviendo a fuego fuerte; cuando rompa de nuevo el hervor, sacar la gallina y trozarla con huesos, dorarla en la manteca hasta que esté sabrosa y perfumada. Agregar los otros ingredientes, inclusive el

vino y el litro y medio de agua fría. Cocinar en fuego alto hasta que se forme espuma, quitar la espuma, bajar el fuego al mínimo y cocinar durante 3 horas hasta que espese.

(Para todas las vísceras, páncreas y estómago; para personas flacas y especialmente para mujeres que por mucha vida sexual tienen dolor de cintura y orinan demasiado).

## b) Publicaciones

### DICCIONARIO DE GASTRONOMÍA PERUANA TRADICIONAL (2009)

#### ▮ Arroz blanco

Esta receta forma parte del *Nuevo manual de la cocina peruana*, de 1895.

Arroz condimentado y cocido en agua: sirve de acompañante de preparaciones saladas.

“Para que este arroz quede cocido y perfectamente graneado, se pone a freír con muy poca manteca unos ajos bien molidos, en la misma olla en que ha de hacerse el arroz; luego se echa una cantidad de agua, que será el doble del arroz empleado, y un poco de sal. Cuando hierve el agua, se prueba el líquido, que deberá estar un poco salado, pues de lo contrario, hay que aumentarle sal; se echa el arroz bien lavado en esta agua, y cuando vuelve a hervir, se modera el fuego, del cual se retira en el momento en que desaparezca el líquido; se le pone, sin moverlo, un poco de manteca y uno o dos ajíes mirasol secos y tostados. El arroz sale tanto más graneado cuanto menos

quebrado está y mejor tapada la olla. Como suele acontecer a las personas poco acostumbradas, que comience a quemarse en el fondo, conviene en este caso introducir un cuchillo por el centro, y en el hueco que deje al retirarlo, colocar un rabo de cebolla, con lo cual, desaparecerá todo mal olor; se retira la olla del fuego y se la deja un rato destapada.”

#### ▮ Arroz chaufa

El arroz chaufa es una comida de origen chino, popular en las mesas peruanas. Se trata de un arroz de grano glutinoso, cocido y frito. Se le agrega huevo en forma de tortilla picada o revuelta, carnes picadas y otros ingredientes como la cebollita china. Se lo sazona con *sillao* (salsa de soya fermentada).

#### ▮ Causa a la limeña

Éste es uno de los platos más típicos de la cocina limeña, y las variaciones que se han producido en los últimos tiempos son menores y están referidas, más que nada, al reemplazo de alguno que otro ingrediente en el acompañamiento.

La receta clásica que hemos escogido data de 1918 y proviene de las *Lecciones de cocina*: “Después de sancochada una buena cantidad de papas amarillas, se pelan y se pasan por la coladora de caldo, procurando que la papa pase, machucándola duramente y sin dejar partículas. Para lograr esto y conseguir que la masa de la causa sea una crema, ha de pasarse o colarse la papa lo más caliente que se pueda. Hecho esto, se amasará con aceite hasta que se obtenga

una masa suave y delicada. Aparte, se hará, en naranja agria y limón, una buena salsa de ají colorado con ají mirasol lavado y una buena cantidad de cebollas cortadas en argollas. Todo esto se preparará primero que la masa, para dar tiempo a que mientras ésta se amasa, la cebolla y el ají se cocinen en el ácido. Luego, se unirá esta salsa a la masa y se volverá a amasar bastante, procurando guardar algo de las cebollas para colocarlas sobre la masa cuando se ponga en la fuente. Luego, se adornará con lo siguiente: queso fresco, huevos duros, camarones, corvina frita, aceitunas, camotes sancochados, rabanitos pelados, lechuga bien lavada, pedazos de choclo y trozos de ají verde. Todo esto se pone con gracia y dará a la fuente, no sólo aspecto, sino gusto, y la hará más provocativa.”

### ► **Chupe indio hecho con piedras**

La preparación textual de este particular chupe es como lo explica la autora, de cuyo nombre conocemos sólo las siglas E.M.A., en una receta de 1924.

“Se hace de cordero, gallina o vaca; se cuece la carne y se parte en pedazos muy pequeños, lo mismo que las papas también cocidas. Se muele bastante ají colorado y se pica en cantidad cilantro, perejil y cebollas, se adereza al gusto de cada uno y se une todo. El ají a algunas personas les gusta ponerlo crudo y que sólo las piedras lo cuezan, y otras lo fríen antes de ponerlo a la sopera. Se pone en la sopera la carne, papas, ají y verduras; se le echa el caldo necesario que debe de estar hirviendo

y muy sustancioso. Mientras se han estado haciendo los preparativos, se meten en las brasas de carbón de palo algunas piedras porosas de río hasta que se ponen candentes, se sacan, se limpian con cuidado e inmediatamente se echan en la sopera, se manda a la mesa hirviendo con las piedras.”

### ► **Chupe limeño**

*Cocina y repostería hispanoamericanas*, de autor anónimo, ilustra una serie de recetas de diverso origen. De esta edición, que podría ser de fines del siglo XIX o inicios del XX, hemos tomado las recetas del “Chupe de Lima”.

Chupe limeño, chupe de Lima o chupe a la limeña son tres de los nombres que recibe este plato típico de la capital.

Su preparación ha sufrido algunos cambios si observamos la evolución durante los últimos cien años; así, por ejemplo: el ahogado de base es casi siempre el mismo y lleva materia grasa para freír (aceite, manteca, mantequilla), con cebolla, ajos, sal y orégano. El caldo con agua y leche tiene generalmente queso fresco, pescado (trozos de corvina en las recetas antiguas) y, opcionalmente, camarones. El ají seco tostado (mirasol) lo encontramos en las primeras recetas de fines del siglo XIX y paulatinamente se agregó al chupe papas y arroz, aunque éstos en algunas recetas modernas han sido reemplazados, de cierta manera, por verduras como choclos, arvejas, tomates, pimientos, etc. En cuanto al servicio, se destinaba este plato para la hora de almuerzo

y podía ser acompañado con huevos fritos o perejil, queso de cabra y pescado frito.

### ► **Emoliente**

Las plantas medicinales que tienen la propiedad de disminuir la cohesión de los tejidos tienen propiedades emolientes.

El emoliente es una bebida, sobre todo, diurética, que se obtiene a partir del cocimiento de varios ingredientes vegetales, entre los que sobresale la cebada tostada, granos de linaza, cola de caballo, etc. Opcionalmente, se le agrega jugo de limón.

Los emolientes eran, conforme el testimonio de lo que observó a fines del siglo XIX el francés Pradier-Fodéré: "...tisanas de cebada y de *guimauve* [malva], preparadas con goma arábiga y granos de lino. Perfumadas con piña u otra fruta, estas bebidas se toman heladas, en establecimientos especiales”.

Años más tarde, Hermilio Valdizán hizo un resumido recuento de la importancia que tuvieron los emolientes como bebidas portadoras de alivios a la salud en Lima.

### ► **Locro de zapallo**

El zapallo pelado y cortado en trozos se cocina junto con papas, choclos y sal. Se elimina el agua y se agrega a un frito con cebolla, ajos, tomates, pimienta, sal y queso fresco al final. Luego se echa el zapallo desecho, las papas partidas y el choclo. Este locro, según las *Lecciones de cocina*, de 1918: “se adornará con huevos duros y aceitunas enteras, y hojas de

lechuga bien lavadas”. La salsa que se le pone por encima lleva cebollas, jugo de limón, aceite, sal, pimienta y aceitunas molidas.

## **INTERNET**

### ► **El cebiche**

Los ingredientes básicos de cualquier cebiche del Perú son: pescado blanco cortado en trozos (tamaño al gusto), jugo de limón, cebolla roja en juliana, ají picado o molido y sal. De preferencia, el pescado no debe haber sido atrapado con redes, sino con anzuelo, para no lastimar demasiado la carne.

Para prepararlo, se mezcla en un depósito el pescado junto con los demás ingredientes y se lo deja marinar. Algunos suelen espolvorear perejil, dependiendo de la región.

Las guarniciones varían de región en región. En Lima, Chimbote y Trujillo, el acompañamiento más común es el choclo, la cancha (maíz tostado) y el camote hervido en agua.

La bebida usual para acompañar un cebiche es la chicha de jora, la cerveza negra o una Inca Kola para aplacar el placentero picor tan típico de la comida peruana. Igualmente, es muy popular acompañarlo con una cerveza común bien helada.

El cebiche mixto contiene los mismos ingredientes que el cebiche normal, al cual se le ha agregado diversos mariscos o pescados, y se lo puede acompañar con camote o bien decorándolo con hojas de lechugas.

## LA COMIDA COMO CULTURA

El "tiradito" es una variante del cebiche de pescado; la diferencia está en el corte de la carne, que se hace en finas láminas, a modo de *carpaccio* o *sashimi*. La preparación es algo más simple, omitiendo la cebolla y agregándole

crema de ají amarillo o rocoto; en otros casos, salsa de olivo y ajo. Se acompaña con choclo cocido desgranado o entero, chifles (plátano frito en rodajas finamente cortadas) o canchita (maíz tostado).

*Muelle de pescadores en Pucusana, Lima. Pejerreyes; una pescadora filetea pescado para su cliente. (Fotos Markus Ahr. Enero 2010).*



## 6. CONCLUSIÓN

El lector que ha llegado a este punto se preguntará: “¿A qué conclusión se puede llegar en un libro tan heterogéneo?”. Tendrá razón. Pero, al que ha leído hasta aquí, puedo decirle que probablemente no has conocido nunca en tu vida lo que es el hambre de verdad, o sea, la falta de todo alimento o, como dice Lula, el deseo nunca satisfecho de un niño que quiere probar, aunque sea una sola vez, un manjar tan sencillo como un helado.

Cuando yo era niña, nos decían: “Termina todo lo que tienes en el plato, piensa en los niños chinos que no tienen comida...”. A pesar de ser criatura, no entendía qué relación podía haber entre embutir una niña en Brasil mientras otra estaba famélica en los antípodas... y, si lo pensamos bien, sin necesidad de ir al otro lado del mundo, hay niños hambrientos prácticamente a la vuelta de nuestras esquinas.

Entonces, una conclusión podría ser: reflexionar sobre el derecho inalienable que tenemos todos a la comida suficiente para una adecuada nutrición y para el deleite suficiente que nos puede proporcionar la comida rica.

En “mi época”, era costumbre en muchas familias (a pesar de que no en la mía) dar las gracias antes de comer. Los católicos y demás cristianos daban (algunos todavía dan) gracias a su Dios. Los budistas, cuando comían proteínas animales, daban (algunos todavía dan) gracias al animal que se las proporcionaba y le deseaban que pasara a otra vida mejor. Yo, cuando me acuerdo, doy gracias por la comida, por la vida, por la salud, porque veo (bastante bien), porque escucho (lo suficiente), porque respiro, por lo menos a veces, aire puro y no contaminado. Entonces, otra conclusión podría ser: recordar el comentario de Lin Yutang, que éste es el mejor de los mundos, y nosotros, los más afortunados de los seres (véase Anexo 5).

Escribir un libro inevitablemente requiere algo de investigación y con la investigación se aprende muchas cosas. Por supuesto que hoy en día se puede recurrir a Internet, y yo lo he hecho en contadas ocasiones; pero la *Enciclopedia británica* ha sido mi mayor fuente de información. La edición que yo tengo es del año 1979, o sea, no está al día. Eso para algunos



fin es una ventaja, pues, como mi trabajo es mayormente histórico, tengo una fuente que desarrolla con detalle las noticias anteriores a esa fecha, especialmente de las primeras décadas del siglo XX. También han sido importantes los libros que figuran en la Bibliografía.

Como ustedes habrán notado, una parte relativamente reducida del libro es de mi autoría; por eso, figuro como autora/editora, pues he revisado los aportes de mis colaboradores. He citado largamente libros publicados. Espero que Sara Beatriz Guardia, Mariella Balbi, Josie Sison y los herederos de Fernando Cabieses no tomarán a mal que los cito por extenso en los Anexos: mi intención no ha sido plagiarlos, sino presentarlos a aquellos de mis lectores que todavía no los conocen y estimularlos a leer sus obras completas.

En cuanto a Goldstein y Beall y a Lin Yutang, he traducido del inglés al castellano algunos párrafos de sus libros realmente extraordinarios. De Ada Boni y Pierre Gouffé, lo que aparece aquí es mi traducción al castellano desde el italiano y el francés respectivamente. Lo mismo se puede decir de la edición moderna de Mrs Beeton y de Dona Benta; que yo sepa, los originales, en inglés y portugués respectivamente, no han sido traducidos al castellano. Las citas extensas de los diccionarios son siempre permitidas, y he utilizado libremente párrafos del diccionario italiano Zingarelli, del peruano *Diccionario de gastronomía* y del brasileño *Frutas Brasil frutas*. El texto de Nikolái Vavilov se encuentra

en Internet; además, el original está en inglés y la traducción al castellano es mía.

En general, todos los autores que cito tienen una característica en común: ilustran la gran diversidad que existe entre los criterios culinarios, tanto del pasado como del presente. Thomas Merton citó a John Dunne cuando llamó a uno de sus libros *Ningún hombre es una isla*. Ningún país tampoco (¡ni siquiera Islas Canarias!). Hay que hacer grandes investigaciones para lograr descubrir el lugar de origen de los alimentos que se consumen en las diferentes regiones, pues casi todos han sido importados de lugares lejanos en algún momento de la historia o de la prehistoria; a veces, en múltiples etapas que dificultan el trabajo del estudioso, como se puede ver en el trabajo de Nikolái Vavilov.

Nuestros alimentos sirven no solamente para nutrirnos y deleitarnos, sino también para identificarnos culturalmente. Todos pertenecemos a una (o más de una) cultura, así no lo sepamos. Entonces, una tercera conclusión podría ser: así como difieren los idiomas de región a región (a veces de pueblo a pueblo), así también difiere la cultura, la mentalidad, la visión de la vida y... la manera de alimentarse.

Si no podemos aceptar que los chinos coman serpientes; los ashánincas, monos; los japoneses, pescado crudo o los rusos, carne cruda; si consideramos nauseabundos los alimentos en otras culturas, tampoco podremos aceptar que sus integrantes tengan valores culturales, morales y espirituales diferentes y, a

veces, diametralmente opuestos a los nuestros. Lo diferente no es necesariamente mejor ni peor, sencillamente es diferente.

Uno de los principios básicos de la comida occidental es que todo sea lo más fresco posible o, si de conservas se trata, que sean procesadas de la manera más higiénica posible mediante

el salado, el ahumado, el uso de azúcar o preservantes, etc. Pero los mosuo consideran que la comida mejor de todas es el chancho en vías de putrefacción.

Entonces, otra conclusión podría ser: aprendamos a respetar a vecinos y lejanos...



*Río de Janeiro, residencia de Cristina y Luigi Biancheri: todos los años, Cristina prepara un churrasco para sus empleados y los hijos de ellos en la terraza de la piscina. (Foto Cristina. Julio 2010).*



## 7. ANEXOS

*El arroz es el alimento principal de casi la mitad de la humanidad; el trigo lo ha sido y lo sigue siendo para Europa y el norte de Asia; algunos tubérculos, entre ellos, la papa, han sido determinantes en la alimentación mundial.*

*En general, los cereales, las semillas, los tubérculos, las raíces como la yuca y el camote pueden ser preparados para el consumo humano hirviéndolos en agua, lo que requiere un recipiente que aguante el contacto directo con el calor. Esta regla, como todas las reglas, tiene su excepción: en el Perú antiguo se hervía en un mate mediante el sistema de colocar una piedra calentada adentro del mate en el cual mantenía por un tiempo considerable su calor haciendo hervir el agua.*

*El conocimiento temprano, prácticamente, de todas las culturas, de la olla de barro cocido ha permitido, desde épocas tempranas, el hervido de un recipiente colocado encima de un combustible, cual la leña, el carbón, la bosta, etc. Esto sin olvidar que muchos productos se pueden asar en las cenizas o a lado de un fuego o dentro de un horno. De todos los hornos, quizás el más antiguo y el más sencillo de utilizar para cocinar los alimentos es un hoyo en el suelo (lo que en el Perú se conoce como “pachamanca”).*

**1. Nikolái Ivánovich Vavilov.**  
***Orígenes de la agricultura mundial***  
**(1931)**

*El famoso científico ruso Nikolái Ivánovich Vavilov (1887-1943), durante las décadas de 1920 y 1930, realizó una investigación para descubrir los orígenes de la agricultura mundial.*

*Los botánicos de la actualidad (2010) consideran que las publicaciones de Vavilov no han sido superadas y que sus conclusiones continúan siendo válidas. Eventualmente, propuso que fueran doce los centros mundiales del origen de las plantas. Víctima de la persecución política estalinista, murió en Siberia en 1943. [Tr. M.A.B.]*

Nuestra investigación abarcó los países del Mediterráneo, incluyendo Marruecos, Argelia, Túnez, Egipto, Portugal, España, Italia, Grecia, la totalidad de Asia Menor [actualmente denominada Medio Oriente], Siria, Palestina y las islas de Sicilia, Cerdeña, Creta, Chipre y Rodas.

Además, hemos investigado: Abisinia, Eritrea, Persia, Afganistán, China occidental, Mongolia agrícola, Japón, Corea, Formosa [Taiwán] y en parte, India. Especialmente, hemos estudiado la antigua región agrícola de la zona transcaucásica (Armenia, Azerbaiján, Georgia) y Turquestán.

En el continente americano, hemos abarcado todo México, Guatemala, Colombia, Perú, Bolivia y Chile. Hemos recogido cientos de miles de especies que han sido estudiadas durante muchos años, y hemos descubierto miles de nuevas especies desconocidas.

Hemos descubierto zonas donde hay una diversidad de variedades asombrosa. Pero la diversidad en sí no determina siempre el centro primario del origen de la planta cultivada. Es necesario estudiar sus tipos silvestre y cultivado, y la historia de las migraciones de las plantas.

Mediante métodos de sistematización diferenciada y de geografía botánica hemos podido determinar exactamente el lugar inicial de plantas cultivadas.

Hemos establecido que son siete los centros fundamentales e independientes de las plantas cultivadas. El continente principal es Asia. En Asia, hay tres centros fundamentales de la formación de especies: Asia Suroccidental, que incluye Persia, Afganistán, Turquestán e India noroccidental. Aquí, está el hogar de trigos blandos, centeno, lino, alfalfa y el trébol persiano; de muchos frutales europeos (manzana, pera, granada, membrillo, cereza dulce), de las uvas y de muchas verduras.

No es extraño que la historia bíblica ubique el paraíso terrenal en esta región. Hasta ahora (1931), es posible ver florestas de manzanos, peras, cerezos silvestres cubiertos con enredaderas de uvas silvestres en la zona transcaucásica y en el norte de Persia (Irán).

El segundo centro independiente en Asia se ubica en India propiamente dicha, e incluye el valle del Ganges, toda la península Indostaní y la parte colindante de Indochina (Vietnam) y Sian (Laos): éste es el del origen del arroz, el cultivo más importante del mundo que hasta hoy (1931) es la fuente primaria de la alimentación

de la mitad de toda la humanidad. Aquí, todavía es posible observar el arroz en su fase primaria como una planta silvestre, como una hierba en el campo, y seguir su desarrollo hacia las formas cultivadas primitivas que manifiestan una diversidad asombrosa. También es el hogar de muchas plantas tropicales cultivadas: la caña de azúcar, los algodones asiáticos y los frutales tropicales como el mango.

El tercer centro asiático se ubica en las montañas de la China central. Los valles del río Amarillo y del Yansen Yan han originado a la gran cultura china y son el origen de la col china, del rábano y otros cultivos chinos poco conocidos en Europa; de las plantas cítricas, el melocotón, el ciruelo chino, el arbusto del té, la mora y de muchas especies tropicales y subtropicales.

En este país, la técnica de la agricultura es muy peculiar. La tierra se cultiva mayormente a mano, los animales son poco utilizados. Japón, Taiwán, Las Filipinas y las islas malayas han adoptado la agricultura de la China. En cambio, el primer centro (el suroeste de Asia) se caracteriza por el gran uso de los animales de labranza: ganado bovino, equino, camellos y mulas; e implementos agrícolas muy diversos.

El cuarto centro mundial abarca los antiguos países que lindan con el mar Mediterráneo. A pesar de la gran importancia histórica y cultural del centro mediterráneo, que ha originado las grandes civilizaciones de la Antigüedad, este centro con gran diversidad de variedades incluye pocos

cultivos autóctonos importantes. Esta antigua agricultura se basa en el olivo, el higo y el algarrobo.

La mayoría de los cultivos de campo, como el trigo, la cebada, los frejoles y las arvejas, ha sido introducida desde otros centros. Solamente, algunas hierbas de forraje son originales de la región mediterránea; pero la selección cuidadosa favorecida por un clima benigno ha permitido que la región mediterránea se distinga por una cantidad extraordinariamente grande de frutas, semillas y bulbos de alta calidad.

En esta región también se ha desarrollado numerosos implementos agrícolas especializados desconocidos en China, India y Asia del suroeste.

El quinto centro mundial se encuentra en las montañas de África Oriental, principalmente en Abisinia [Etiopía]. Aquí encontramos la mayor diversidad de variedades del mundo. Abisinia es el hogar de la planta del café y de la cebada cervecera.

En el continente americano, se distinguen dos centros principales: el mexicano del sur, que incluye parte de Centroamérica, y el peruano, que incluye Bolivia. El primero es el lugar del origen del maíz, el algodón de altura, el cacao, el agave, el zapallo, el frejol, la papaya y de muchos cultivos indígenas de importancia secundaria.

Perú y Bolivia son el hogar de la papa, el árbol de chinchona, el arbusto de la coca y de una serie de cultivos secundarios. Aquí, se

han diferenciado grupos extraordinariamente polimorfos del maíz blando. Los centros agrícolas de las Américas se han desarrollado independientemente del resto del mundo. Sus antiguas civilizaciones no conocieron el hierro ni el arado. La *chaquitacla* de la zona andina no es sino una pala. No se conoció animales de labranza. La alpaca y el cuy domesticados en el Perú se criaron por la carne y la lana, solamente la llama sirvió como bestia de carga.

Los siete centros principales del mundo que han sido origen de la agricultura a nivel mundial ocupan un territorio muy limitado, quizás 1/40 del territorio total de los respectivos continentes. Pertenecen a las regiones montañosas tropicales y subtropicales. La diversificación de las especies también se centra en estas regiones.

Los climas y los suelos variados en las zonas montañosas de los principales centros de origen de las plantas cultivadas promueven el desarrollo de diversidad entre las especies. Las regiones de montañas tropicales y subtropicales se distinguen por el desarrollo de las especies herbáceas a los que pertenecen la mayoría de las plantas más importantes de la Tierra. Estas zonas presentan condiciones óptimas para el asentamiento humano.

El hombre primitivo vivía en grupos pequeños y aislados. En oposición a la opinión general de los arqueólogos, nuestra investigación de la agricultura antigua nos ha llevado a la conclusión de que la agricultura primitiva no ha sido irrigada.

**2. William P. Mitchell.**  
*Voices from the Global Margin:  
Confronting Poverty and Inventing New  
Lives in the Andes*  
(2006)

*William P. Mitchell vivió en 1973 con una familia de campesinos cerca de Puquio, Ayacucho. Es uno de los pocos antropólogos que se interesó por la alimentación diaria de los campesinos peruanos. Sigue una síntesis del relato que se refiere a la alimentación campesina:*

En su juventud, el hombre había sido arriero y llevaba trigo, chuño y bienes comerciales a la selva para trueque por hojas de coca. De la selva, podía viajar hasta la costa y regresar después de meses con el dinero que necesitaba para comprar tierras agrícolas. En la huerta, detrás de la casa, había duraznos y nísperos, y se sembraba ají, cebolla, zanahoria y algunas hierbas aromáticas.

La cocina consistía de un espacio al costado del cuarto principal. No tenía ventana y el humo llenaba el espacio cuando el fuego ardía entre las tres piedras que sostenían la olla. El combustible consistía en ramas, maguey, hojas de eucalipto, corontas, panca y bosta. El combustible era escaso y para conseguirlo, se requería largas excursiones a pie en las alturas.

Por la mañana, la mujer generalmente preparaba mote, trigo o cebada al que agregaba papas, cebollas y hierbas. Solía adicionar grasa de res o de cerdo, reservando la carne para ocasiones ceremoniales. Podía acompañarse

con papas hervidas o cancha y con una salsa de cebollas y ají. En la tarde, preparaba un alimento parecido; si no tenía tiempo para cocinar, calentaba la comida de la mañana.

La pareja comía en la cocina, pero los extraños eran servidos en el patio; si llovía, comían bajo el techo del corredor.

Excepcionalmente, se servía charqui asado en las cenizas.

La mujer era responsable de los alimentos y debía cuidar que las comidas alcanzaran hasta la siguiente cosecha. Si sobraba algún producto, se llevaba al mercado para intercambiar por otros productos de primera necesidad. No faltaban los cuyes en la cocina, que mayormente se los criaba para preparar en las fiestas o para la venta.

*En la ciudad de Quinua entre 1966 y 1986, el autor observó diferencias del régimen utilizado en el campo. Dice Mitchell:*

La gente se despierta antes del amanecer y desayuna con pan de trigo y con una bebida caliente que puede ser de hierbas, de leche con chocolate o de avena. Al mediodía, almuerza: como primero, una sopa de mote, de cebada (morón), de trigo o de menestras con quinua. Generalmente, se le agrega pequeñas cantidades de manteca, cordero, carne de res, papas, verduras o fideos. Se utiliza una hierba llamado yuyo (*Brassica campestris*) [*Brassica rapa*], hojas de orégano, manteca, cebolla y sal. El segundo puede ser arroz o tallarines con poca carne de ternera. A las cinco de la tarde, se sirve una sopa. La gente se retira a dormir alrededor de las siete de la noche.

### **3. Melvyn C. Goldstein y Cynthia M. Beall.**

#### ***Nomads of Western Tibet: The Survival of a Way of Life* (1990)**

*Este estudio antropológico fue realizado mediante trabajo de campo en el Tibet durante dieciséis meses, entre junio de 1986 y junio de 1988, de los cuales, diez meses fueron dedicados a vivir con una comunidad de doscientos sesenta y cinco pastores nómadas. La traducción del inglés al castellano y el resumen son míos.*

**El té tibetano:** los pastores nómadas, así como la gente que vive en los pueblos, consumen grandes cantidades de té durante el día. Se prepara con sal y mantequilla, y es muy sabroso, más parecido a un caldo que a un brebaje de hierba. Las hojas del té vienen desde China central, comprimidas en rectángulos o bolas, duros como piedra. Se desmenuza una pequeña cantidad en una olla con agua y se hierve hasta que adquiera un color marrón oscuro. Esas hojas pueden hervirse varias veces, y eventualmente se les da de pasto a los caballos. Los pastores nómadas toman este té con sal, generalmente lo echan en un recipiente de madera con la mantequilla y lo baten con un artefacto de madera. Vierten la mixtura en una tetera de barro o de metal para servirla. Es falso que se utilice mantequilla rancia; la mantequilla es fresca y cuando no la hay, se utiliza aceite.

**La leche:** las mujeres son responsables de procesar los productos lácteos. Ellas amanecen



y ordeñan las cabras y las ovejas; en verano, las vuelven a ordeñar en la tarde. Los pastores utilizan la leche de las ovejas, de las cabras y de los yak (ganado bóvido de gran tamaño y larga pelambre). Se hierva la leche y se transforma en yogur, con el cual se prepara la mantequilla, que se guarda en recipientes hechos de la panza de la oveja, y así se mantiene fresca durante prácticamente un año. El suero es hervido y colado para hacer queso. Poco queso es consumido fresco, la mayor parte es secado al sol hasta endurecerse como piedra y es guardado para usar en invierno y primavera, durante la época en que las ovejas y las cabras no tienen leche. El queso seco dura muchos años en perfecto estado.

El suero que sobra es a veces consumido por los pastores, pero mayormente se les da a los perros o se hierva hasta que se negrea, lo que sirve para maquillar la cara de las mujeres, quienes lo utilizan a partir de los 10 ó 12 años.

**La cebada:** los pastores nómadas tuestan la cebada antes de molerla, de manera que pueda ser consumida sin cocinar.

El tostado se realiza humedeciendo los granos crudos de cebada y echándolos en arena calentada a alta temperatura. Los granos revientan y pasan a un colador que los separa de la arena.

La molienda se realiza entre dos piedras redondas planas, que pesan aproximadamente veinte kilos y miden aproximadamente cincuenta

centímetros de diámetro. La harina blanca cae sobre paños o cueros colocados debajo de la molienda. Se muele preferiblemente pequeñas cantidades para consumirla fresca. Una manera de hacerlo es poniendo una cucharada de cebada molida en la boca y esperar que se humedezca con la saliva.

También se puede colocar en un recipiente y amasarla con un chorro de té para obtener una bola o eventualmente una mazamorra de la consistencia de una sopa. Esa cebada puede aderezarse con mantequilla, queso seco y melaza importada desde Nepal; también se la puede cubrir con una capa de yogur.

**El combustible:** en el altiplano, ubicado encima de los 4,000 metros, no crecen árboles ni arbustos y los pastores no tienen acceso a leña para cocinar. El único combustible es el estiércol o bosta del ganado que se debe procesar mediante la técnica de aventar cuando está seco, para eliminar el polvo y la tierra.

**Consumo de carne:** al principio del invierno, se procede a beneficiar el ganado para el consumo humano. En general, se beneficia un total de 10% del ganado, puesto que cada familia hace lo posible para mantener o incrementar el número de sus animales. El frío intenso del invierno impide el deterioro de la carne, pero crea el problema del almacenaje, puesto que los pastores viven en tiendas de tamaño reducido. Las pieles del ganado son utilizadas como abrigo y ropa.

**La dieta nómada:** los ingredientes que componen la dieta nómada son aproximadamente quince, además del té: los lácteos, los productos de carne, que incluyen la grasa, la sangre, los interiores y la carne misma; los cereales, que son la cebada, la harina de trigo y el arroz; el aceite comestible y raramente nabo y col secos. La cebada proporciona el 50% de las calorías.

Los productos agrícolas de los valles se adquieren mediante el trueque. Una vez al año, grupos de nómadas hacen largos viajes para llegar a las ferias donde se realiza el trueque. Intercambian los productos animales y la sal, que extraen de algunas salinas en las alturas, por los productos agrícolas y algunos artículos industrializados, como las ollas.

#### **4. Silvestre Silva y Helena Tassara.** ***Frutas Brasil frutas*** **(2005)**

De las ciento veinte frutas que están fotografiadas, descritas y analizadas en este libro, por lo menos, dos tercios son desconocidas para mí, para la mayor parte de los peruanos y, ciertamente, por muchos brasileños. Pero, como la mayoría de estas frutas desconocidas son propias de la selva amazónica, es posible que algunas de ellas sean conocidas en Iquitos, Pucallpa, Madre de Dios y otras zonas que pertenecen a la Amazonía peruana. Especialmente numerosas son las Anonáceas, a la que pertenece la chirimoya y la guanábana; las Mirtáceas, a las que pertenece el níspero; las Palmáceas, a las que pertenece el coco; y las

Pasifloráceas, a las que pertenece la granadilla y el maracuyá.

En la Amazonía brasileña, se encuentra aproximadamente doscientas veinte plantas que producen frutas comestibles. Entre ellas, están las siguientes:

**El *abacate*:** en Argentina, Uruguay, Chile y el Perú, se lo conoce como “palta”, pero el nombre español es “aguacate”. En inglés, esta fruta se llama “*avocado pear*”, seguramente porque hay paltas que tienen forma idéntica a la de las peras europeas.

La palta es originaria de América central, pero su cultivo se extendió por todo el continente, y en la actualidad, se cultiva en todas las tierras cálidas del planeta. Los mexicanos preparan guacamole con esta fruta, el que a veces se sirve en el Perú con los “nachos” (galletitas de maíz) para acompañar los cocteles o aperitivos antes de una cena.

Los cronistas, tanto portugueses como españoles, apreciaron mucho la palta. La variedad que se consume en Brasil es de tamaño grande, con la cáscara lisa y la pulpa dulce, motivo por el cual se la consume en postres: picada y acompañada con jugo de limón y azúcar o en puré endulzado que se sirve en copas, o también como helados.

Cuando recién llegué al Perú, yo no conocía la costumbre peruana de comer la palta en ensalada y con sal, y quise preparar el puré endulzado y ofrecérselo a mis invitados, quienes espantados y escandalizadísimos lo rechazaron sin siquiera probar. Pero debo

reconocer que la palta peruana, de pulpa más espesa y menos dulce, no se presta al uso que le dan los brasileños, y muy pronto desistí de utilizarlo como dulce.

Hasta ahora, no me convence totalmente su uso en ensaladas: lo prefiero amasado y extendido sobre el pan con unos granitos de sal y, eventualmente, unas gotas de aceite de oliva, como merienda a mitad de la mañana o a mitad de la tarde. También me gustan los “sándwiches triples”: palta, huevo duro picado y tomate. Pero soy enemiga de la mayonesa en los sándwiches, porque resulta demasiado empalagosa, embadurna todo y cuando se muerde el sándwich todo se sale por los costados y crea un gran problema.

**La piña:**

Tiene corona, pero no es rey.

Tiene escamas, pero no es pez.

Tiene espada, pero no es soldado.

Tiene ojos, pero no ve.

En Brasil, se le llama *abacaxí*, pero su nombre científico es ananás y es de la familia de las Bromeliáceas. Se la considera una fruta, sin embargo consiste en un conjunto de pequeños frutos que forman una infrutescencia.

Dicen que cuando llegó Cristóbal Colón a la isla de Guadalupe, en las Antillas, los indios se la ofrecieron en señal de bienvenida. A los europeos, les pareció por su forma el fruto de los pinos; por ello, desde entonces, su nombre en castellano es “piña”.

Originaria de las Américas, el cultivo de la piña se propagó en todos los continentes y su

consumo, fresca o en conserva, se hizo común en muchos países.

En Estados Unidos, tiene mucho éxito la bebida alcohólica conocida como “piña colada”.

Brasil es uno de los mayores productores mundiales de piña, con más de un millón cuatrocientos mil toneladas anuales. No existe un desayuno brasileño que no vaya acompañado de piña en tajadas.

**La banana:** en el Perú, se la conoce como “plátano”. El nombre científico es *Musa paradisiaca* y es una planta cuyo “falso tronco” está formado por las bases superpuestas de grandes hojas brillantes de color verde claro. Las flores, reunidas en inflorescencias de tipo cacho, surgen en series a partir del llamado corazón de la planta. Es originaria del sureste asiático, pero es cultivado en toda la América tropical.

Las hay de muchísimas variedades, algunas apropiadas para cocinar, otras para consumir crudas. Todas se reproducen solamente por rizoma, y así, desarrollándose lentamente, una sola planta puede formar enormes bosques. Brasil es el segundo país productor de plátanos después de India; pero la mayor parte de la enorme producción brasileña se destina al mercado interno, siendo el país, el mayor consumidor mundial de esta fruta. El plátano es el cuarto alimento vegetal más consumido en todo el mundo, después del arroz, el trigo y el maíz.

En la costa del Perú, las variedades más comunes son: de seda, de la isla y palillo (véase receta de Gilda Farias).

**El café:** según mi nieto Alejandro Kantor, el consumo de cafeína ha sobrepasado al del alcohol y otras drogas en el mundo.

El café es una de las especies vegetales más conocida y cultivada comercialmente en todo el mundo; por ello, mueve un gigantesco volumen de dinero. Parece que fuera originario de África y en su honor, la planta fue bautizada como *Coffea arabica*.

En el siglo XVII, se consumía gran cantidad de café en Europa. Los alemanes lo llamaban “moca” y utilizaban unas tazas chicas con platillo que, a diferencia de los platillos normales, no tiene un área central rebajada para que se sujete la taza.

Cuando yo compré un juego de tacitas de café en Dusseldorf, Alemania, me di con la sorpresa de que las tacitas no tenían un rebajo en el centro del platillo que les impidiera resbalarse. Se lo hice notar a Markus Ahr, esposo de mi nieta Livia, quien me dijo: “Ésas son las tacitas del modelo Moca antiguo, ¡no se puede modificar el modelo!”.

No sabría decir quienes consumen más café, si los americanos, que lo toman aguado (lo que los brasileños llaman *chaffê*, porque en portugués al té se le dice chá y ellos consideran que el café aguado es un té de café); los italianos, que lo toman *ristretto*, parados en la esquina de un bar a cualquier hora del día; o los brasileños, que preparan el café colado, lo colocan en termos y lo sirven en un vaso con mucha azúcar cada hora o cada dos horas durante todo el día. Por algo, en Brasil el desayuno se llama “*café*

*de la manhã*”, porque a nadie se le ocurriría tomar el desayuno sin café.

Una amiga mía, Manuelita Moris, italiana de familia, pero brasileña de nacimiento y de costumbres, solía despertar por la mañana, abrir los ojos y gritar: “¡Café!”. Y no se levantaba de la cama hasta tomar el primer sorbo de esa aromática bebida tradicional.

En 1727, se empezó a cultivar el café en Brasil, en Belén do Pará; pues el café andaba siempre en busca de tierras nuevas a medida que se agotaban los suelos.

A finales del siglo XVIII, el café llegó al valle del Paraíba, en el estado de Sao Paulo. Al encontrar las “tierras moradas”, el cultivo divagó en todo el estado y, a mediados del siglo XIX, Sao Paulo era uno de los mayores productores y exportadores de café. En 1920, Brasil llegó a ser el primer país exportador de café del mundo.

Todavía en el estado de Sao Paulo hay grandes haciendas de café; pero son tierras nuevas, porque las antiguas ya no son productivas.

**El coco:** en Brasil, la palmera que da coco no se llama “palmera” sino *coqueiro*, y sus variedades llevan el nombre de *Coco da Praia*, *Coco da India*, *Coco de Bahia*. Parece que no es originario de las Américas, pero en Brasil se lo conoce desde el siglo XVI. En el norte, hay extensos bosques de coco explotados comercialmente.

La altura de las plantas requiere de expertos trepadores para la cosecha de sus frutas.

Antes de madurar, cuando está todavía verde, el *Coco da Bahia* contiene un líquido claro, dulcete, conocido como “agua de coco”. Se le atribuye gran valor terapéutico y es consumido en grandes cantidades por los veraneantes en las playas.

Al madurar, disminuye el líquido y se forma una pulpa blanca, carnuda y oleosa. De ésta, se extrae la leche de coco o se ralla para utilizarla en las recetas de dulces de origen europeo, en reemplazo de la almendra utilizada en España y Portugal.

Otra palmera muy importante en Brasil es el *dendên*. El aceite de esta planta es considerado de origen sagrado por los descendientes africanos de Brasil. Fue utilizado en las cortes de los faraones del Egipto hace cinco mil años. Se cree que fue introducido por los africanos junto con los plátanos, el *quiabo* (*Hibiscus esculentus*), el ñame, el coco, la menta, el ajonjolí o sésamo y algunas pimientas.

La palmera aceitera es la de mayor rendimiento existente: produce diez veces más aceite que la soya, cuarenta y cinco veces más que el maní y dos veces más que el coco. No se necesita productos químicos para su extracción. Brasil sigue a Malasia e Indonesia en producción de aceite de palmera.

**Los higos:** en Brasil, se produce y se consume muchos higos; pero no se los puede comparar con el sabor y la dulzura del higo peruano. El higo necesita calor seco y poca agua, y se produce maravillosamente en toda la costa del Perú.

**La fruta del pan:** esta fruta tiene una historia dramática. Originaria de Java y Sumatra, fue trasplantada a las Antillas para alimentar a los esclavos, y fue introducida en Brasil a principios del siglo XIX. Es un alimento consumido por las poblaciones más pobres.

**La guayaba:** es una de las frutas más importantes en la culinaria brasileña. Es originaria de Brasil y de las Antillas y fue llevada a todos los países tropicales del mundo, donde se la cultiva en forma subespontánea.

En el siglo XIX, el guayabo era el árbol más común en las huertas y los jardines de Brasil. Bien cuidada puede producir cien kilos de fruta por año. Hoy en día, se produce trescientas veinte mil toneladas de guayabas al año.

La *goyabada* se puede considerar el dulce típico de Brasil. Preparada como machacado con azúcar, es el postre popular brasileño por excelencia y se suele servir con queso blanco. Se les dice “Romeo e Julieta”: la *goyabada* es Romeo, porque es de color guinda, y el *queijo minas* es Julieta, porque es blanco... También se utiliza la fruta partida por la mitad y hervida en un almíbar de agua con azúcar.

**El guaraná:** el *guaraná* es la fruta de una trepadora que crece en el monte. Es nativo de la selva amazónica, donde las tribus indígenas la cultivaban. Se considera que posee efectos medicinales: estimulante, regulador intestinal, tónico cardiovascular, afrodisíaco.

Las semillas de *guaraná* son procesadas y se venden en forma de polvo o de jarabe concentrado: ambos pueden ser consumidos

directamente mezclados con agua. Se calcula que el 70% de la producción nacional anual, que es de más de cuatro mil toneladas por año, es absorbida por las industrias de gaseosas. En Brasil, el consumo de la gaseosa Guaraná rivaliza exitosamente con Coca-Cola y otras gaseosas internacionales.

**La jabuticaba:** esta fruta, según creo, es conocida solamente en Brasil. El árbol, que puede llegar a tener ocho metros de altura, se caracteriza por tener flores que luego se vuelven frutas, las cuales nacen en el mismo tronco de la planta.

Son millares de frutas redondas negras y brillantes que se producen solamente durante un mes al año, en octubre. Cuando maduran, la cáscara se rompe fácilmente con una ligera mordida, y es fácil chupar la pulpa espesa y dulce que envuelve al máximo cuatro pequeñas semillas.

Se recomienda consumir la *jabuticaba* al pie de la planta, porque, apenas cosechada, empieza el proceso de fermentación, y por este motivo, no existe un negocio importante de comercialización.

En Brasil, se acostumbra reservar uno o varios días del mes de octubre para ir al campo a comer las *jabuticabas* al pie de las plantas.

**La naranja:** existen más de dos mil variedades de naranja, pero menos de cien son cultivadas en gran escala. Fue introducida por los europeos en América, y en el norte de Brasil se adaptó tan bien al clima y al suelo que se volvió una especie salvaje y produjo una

variedad particular de naranja hoy conocida en todo el mundo: la *baiana* u ombligo, que fue introducida en los Estados Unidos con el nombre *Navel*.

Brasil es el principal productor mundial de naranja con un promedio de más de dieciocho millones de toneladas al año. La mayor parte se destina a la elaboración de jugos concentrados para exportar.

Los brasileños consumen cantidades considerables de naranja, ya que las naranjas son muy dulces y sabrosas. A toda hora, se suele tomar un vaso de jugo de naranja; se le sirve en el desayuno cortada en tajadas, y acompaña obligatoriamente el plato tradicional brasileño llamado *feijoada completa*.

**Lima-da-persia:** esta fruta cítrica conocida en el Perú como “limón dulce” es originaria de Asia. Su jugo, de color claro y de sabor ligeramente dulce, es utilizado en la medicina popular como digestivo y diurético.

**El limón:** el lugar de origen de las frutas cítricas es Asia, aparentemente entre India y el sureste de la cordillera de los Himalayas. Fueron introducidas en el continente americano por los europeos en el siglo XVI.

En Brasil, se llama “limón” al grupo de frutas conocidas como “naranjas ácidas” por los británicos y como “limas ácidas” por los horticultores. Pertenecen a este grupo el limón tahití y el limón gallego; el limón europeo es conocido con el nombre de “limón siciliano” y es el verdadero limón botánicamente hablando. Todos ellos tienen propiedades y usos

semejantes en la medicina y en la culinaria, y son fuentes importantes de la vitamina C.

En Brasil, se usa el limón tahití o el gallego en la bebida tradicional *caipirinha*: se aprieta la fruta cortada en pedazos con azúcar y aguardiente de caña.

La fruta que en el Perú se conoce como “limón” corresponde a la que en Brasil se llama “limón gallego”; y por tanto, no es un verdadero limón, sino una naranja ácida.

**La papaya:** conocida en Brasil con el nombre de *mamão*, es originaria de América tropical. Brasil es el primer productor mundial de papaya: en 2004, produjo un millón y medio de toneladas, de las cuales, el 25% fue exportado. A partir de 1970, se introdujo en Brasil una variedad genéticamente modificada y originaria de Hawái: es más chica y más dulce que la papaya común y lleva el nombre de *mamão-papaya*.

**El mango:** planta de origen asiático introducida en América en el siglo XVIII. En Brasil, hay muchísimas variedades, pero en general tienen muchas hilachas. El mango peruano es más suave y perfumado.

**El maracuyá:** originaria de América tropical, es una trepadora de hermosas flores y es de la misma familia que la granadilla peruana, que existe también en Brasil, pero es poco conocida. El maracuyá es muy ácido y es consumido casi exclusivamente como jugo endulzado o en postres.

**El membrillo:** en Brasil, se lo conoce como *marmelo*, y el dulce o machacado del membrillo

se llama *marmelada* y se usa de la misma manera que la *goyabada*. Lo que en el Perú se llama “mermelada” en portugués es *geleia*.

El origen de la palabra “mermelada” en castellano viene del inglés *marmalade*, que se refiere exclusivamente a la de naranja u otros cítricos; a todas las demás mermeladas se las llama *jam*.

**La sandía:** en Brasil, se la llama *melancia*. Es una de las frutas más grandes, puede pesar entre diez y veinte kilos. Es originaria del norte de África, y Brasil figura entre los diez mayores productores de esta fruta que pertenece a las cucurbitáceas, así como el zapallo y el lacayote del sur del Perú.

**El melón:** de origen asiático y africano, en Brasil se cultiva una gran variedad de esta fruta y se produce trescientas cincuenta mil toneladas por año, de las cuales, cien mil son exportadas.

**El níspero:** es originario de China. Brasil produce frutas grandes, dulces, con rico contenido de vitamina C. En el Perú, los nísperos son más chicos, pero más sabrosos.

## 5. Lin Yutang. *The Importance of Living* (1937)

*Lin Yutang (1895-1976) nació en Amoy, China. Hijo de un ministro presbiteriano, renunció a la cristiandad a los 20 años y fue profesor de inglés en China. Después de sacar una maestría en la Universidad de Harvard y un doctorado en la Universidad de Leipzig, regresó a China, donde publicó libros y revistas en inglés. A partir de*

*1936, estableció residencia en Estados Unidos, donde publicó numerosos libros sobre la historia y la filosofía de China. Se lo considera uno de los autores chinos más versátiles en los idiomas chino e inglés. Siguen algunos párrafos del autor. [Tr. M.A.B.]:*

**SOBRE COMIDA Y MEDICINA:** asumiendo una visión más amplia de la comida como nutrición, los chinos no hacen distinción entre comida y medicina. Según un escritor chino del siglo VI: “Un buen médico busca primero la causa de la enfermedad, y habiéndola hallado, procura curarla primero, mediante la comida. Si no obtiene resultado, prescribe medicinas”. Los libros de cocina china parecen farmacopeas.

Al andar por la calle en Shangai, donde se expende medicinas, es difícil determinar si hay en venta más medicinas que comida o más comida que medicinas. Se encontrará la corteza de la canela al lado de un jamón, menudencias y mariscos con hongos y dátiles.

Una sopa de gallina negra cocinada con hierbas puede ser tanto alimento como medicamento. Mientras los occidentales toman pastillas o tabletas, las medicinas chinas son servidas como sopas. Puede haber desde siete hasta veinte ingredientes en un hervido chino, cuya finalidad es alimentar y fortalecer el cuerpo como una totalidad, y no solamente atacar la enfermedad; pues se considera que por último, es el cuerpo humano que debe curarse a sí mismo.

Para mí, la filosofía de la comida se reduce a tres factores: la frescura, el sabor y la textura.

El mejor cocinero del mundo no podrá preparar un plato sabroso si no tiene elementos frescos, y todo buen cocinero te dirá que la mitad del arte gastronómico consiste en la compra de los ingredientes.

Nuestro planeta es un planeta bueno. En primer lugar, hay la alternancia de la noche y el día, la mañana y el ocaso, y un anochecer fresco de un día caluroso, y de un amanecer silencioso y claro que presagia una mañana activa, y no hay nada mejor que eso. En segundo lugar, hay la alternancia de verano e invierno, perfectos en sí mismos, pero hechos aún más perfectos por ser introducidos gradualmente por la primavera y el otoño, y no hay nada mejor que eso.

En tercer lugar, hay los árboles silenciosos y dignos, que nos proporcionan sombra en el verano y no obstruye el sol tibio en el invierno, y no hay nada mejor que eso. En cuarto lugar, hay las flores que florecen y las frutas que maduran por rotación durante varios meses, y no hay nada mejor que eso.

En quinto lugar, hay las nubes y los días con niebla que alternan con los días claros y soleados, y no hay nada mejor que eso.

En sexto lugar, hay las lluvias primaverales y los temporales veraniegos, y el viento seco y áspero del otoño, y la nieve en el invierno, y no hay nada mejor que eso. En séptimo lugar, hay los pavos reales y los loros, y los canarios que cantan canciones inimitables, y no hay nada mejor que eso.

El menú es prácticamente infinito para proporcionar los gustos individuales y la única



cosa sensata es ir y participar en la fiesta y no quejarse de la monotonía de la vida.

La naturaleza es por sí siempre un sanatorio. Si no puede curar otra cosa, puede curar al hombre de su megalomanía. El hombre tiene que ser “puesto en su lugar” y lo es siempre frente al trasfondo de la naturaleza. Por ello, los cuadros chinos pintan siempre las figuras humanas tan pequeñas en un paisaje... Por eso, los chinos suponen que un viaje a las montañas tiene un efecto catártico, limpiando el pecho de muchas ambiciones tontas y preocupaciones innecesarias.

Los chinos no se avergüenzan en relación con la comida y con la manifestación del placer que ésta puede causar. Cuando un chino toma sopa, la sorbe ruidosamente. Por supuesto, esto sería mala educación en Occidente. Por otro lado, sospecho que los modales occidentales que nos obligan a tomar la sopa sin ruido y sin expresión de deleite en la cara son el motivo verdadero de la falta de desarrollo del arte culinario. ¿Por qué los occidentales hablan tan despacio y ponen una cara tan seria y triste al comer? La mayoría no es capaz de agarrar una pierna de pollo con la mano y consumirla hasta el hueso, sino que lucha con cuchillo y tenedor sin atreverse a mencionar algo al respecto. Esto es un crimen cuando el pollo es realmente sabroso.

En cuanto a los así llamados modales en la mesa, estoy seguro de que el niño recibe su primera iniciación a las tristezas de esta vida cuando la mamá le prohíbe saborear

ruidosamente sus alimentos. La psicología humana provoca que si nosotros no expresamos nuestra alegría, tendemos a perder su sensación, y de allí sigue la dispepsia, la melancolía, la neurastenia y todas las enfermedades mentales típicas de la vida adulta.

¿Qué vergüenza hay en disfrutar de la comida? Ninguna. Los chinos son diferentes, tienen malos modales en la mesa, pero gran gozo de un banquete.

La razón por la cual los chinos no desarrollaron la botánica y la zoología es porque el intelectual chino no puede mirar con frialdad y sin emoción a un pescado sin inmediatamente pensar cuál sería su sabor, sin desear comérselo. Yo no confío en los cirujanos chinos, porque temo que si uno de ellos cortara mi hígado en busca de un cálculo biliar, podría olvidarse del cálculo y poner mi hígado en la sartén.

## **6. *Chinese Herbal Medicine:* *Materia Medica* (1993)**

*Ésta es parte de mi traducción desde el inglés al castellano de la Introducción de este libro. Es la sección que explica el criterio que rige la medicina china y que clasifica los alimentos y las hierbas por sus temperaturas, sabores y funciones terapéuticas. La preocupación principal es lograr el equilibrio del organismo, evitando el exceso tanto de yang (positivo) como de yin (negativo). El texto cita repetidamente los textos antiguos, base del conocimiento terapéutico chino.*

*Evidentemente, la medicina china parte de principios muy diferentes, cuando no opuestos, de la medicina occidental moderna; pero tiene paralelos con la medicina tradicional occidental anterior al siglo XVIII, y que subsiste parcialmente en el naturismo o medicina alternativa.*

La sección titulada “Propiedades”, en la Introducción de este libro, incluye información acerca de los aspectos principales de las sustancias medicinales. Uno de ellos consiste en los cuatro *qi*. En los tratados sobre sustancias medicinales, el *qi* generalmente se refiere a la característica de la temperatura. Hay cinco definiciones principales utilizadas para describir este aspecto: caliente (*rè*), frío (*hán*), tibio (*wēn*), templado (*liáng*) y neutral (*píng*). Estos son grados variables desde caliente hasta frío. Algunas veces, se utiliza otros dos términos: ligeramente frío (*wēi hán*), que es equivalente a templado o ligeramente menos frío que templado; y ligeramente tibio (*wēi wēn*), que es menos caliente que tibio.

Esto proporciona un dato preliminar al respecto de la situación clínica en la cual se debería utilizar una sustancia. En el capítulo 74 de *La urdimbre interior*, se observa que “las enfermedades calientes deben ser refrescadas, las enfermedades frías deben ser entibiadas”.

Es importante recordar que estas definiciones son bastante subjetivas, ya que se basan en la reacción del paciente a la sustancia. Por tanto, no es sorprendente el hecho de que

varían de un texto a otro. Hemos adoptado la definición utilizada con más frecuencia en nuestras fuentes.

En los textos clásicos, la palabra *qi* también se refiere al grado en que una sustancia tiene un sabor. Las comidas y las hierbas se dividen entre “espesas” y “delgadas” o “pesadas” y “ligeras”. Estos términos no son utilizados generalmente en los textos modernos para describir sustancias medicinales y no aparecen en el texto principal de nuestro libro.

La otra propiedad primaria de las hierbas en la literatura médica tradicional china es sabor (*wèi*). Los cinco sabores son agrio (*xīn*), dulce (*gān*), amargo (*kǔ*), ácido (*suān*) y salado (*xián*). Las sustancias que no tienen ninguno de estos sabores se dice que son blandas (*dàn*). Este concepto se origina tanto en *La urdimbre de materia médica* y en *La urdimbre interior*. Efectivamente, las referencias en *La urdimbre interior* a las medicinas (o a las comidas) casi siempre se refieren a las propiedades de sabor o de temperatura.

Un ejemplo: “Las características de temperatura son *yang*, los sabores son *yin*”. Las sustancias pueden también ser descritas como aromáticas (*xiāng*), que no es realmente una característica de sabor, sino de temperatura. Esta característica describe una habilidad de penetración a través de la turbidez y de despertar una función determinada, sea la función digestiva del páncreas o la función cognitiva del espíritu y de los orificios. Otro sabor atribuido a ciertas hierbas en el texto principal de nuestro libro es

astringente (*sè*). Esto se refiere no solamente al sabor de la sustancia, sino también a su capacidad de impedir la pérdida de fluidos.

Las propiedades de sabor y temperatura tienen efectos específicos. En el capítulo 74 de *Las cuestiones básicas*, se encuentra el siguiente pasaje: “Los sabores ácidos y dulces desparraman y son *yang*; las sustancias ácidas y amargas drenan y son *yin*; el sabor salado dreña y es *yin*; el sabor blando filtra y dreña, y es *yang*”. “Un sabor espeso es *yin*, un sabor delgado es *yin* adentro de *yang*; el *qi* espeso es *yang*, el *qi* delgado es *yang* adentro de *yin*. El sabor espeso dreña, el delgado facilita el flujo. El *qi* delgado causa drenaje y el *qi* espeso causa calor”.

“Entre los sabores, agrio y dulce dispersan y son *yang*, [mientras que] ácido y amargo drenan y son *yin*”.

En la medicina tradicional china, el sabor de una sustancia determina parcialmente su función terapéutica. Las sustancias ácidas dispersan y mueven; las sustancias dulces tonifican, armonizan y a veces se cree que pueden humedecer; las sustancias amargas drenan y secan; las sustancias ácidas son astringentes e impiden o contrarrestan la pérdida anormal de fluidos y energía; las sustancias saladas purgan o ablandan; y las sustancias blandas filtran la humedad y promueven la orina.

Zhang Yuan-Su (1151-1243) elaboró respecto de las características del sabor según expuestas en *La urdimbre interior*. Por ejemplo, dijo que debido a que la hierba *Herba Ephedrae*

(*ma huang*) es amarga, su sabor es delgado y es el *yang* dentro del *yin*; por tanto, produce sudor y asciende. Porque *Radix Lateralis Aconiti Carmichaeli Praeparata (fu zi)* tiene *qi* espeso y es el *yang* dentro de *yang*, genera calor. Y porque el sabor de *Radix et Rhizoma Rhei (da huang)* es espeso y es el *yin* adentro del *yin*, dreña hacia abajo.

El clásico interior también menciona la prohibición contra el uso de ciertos sabores. “Lo acre viaja en el *qi*; en enfermedades del *qi*, no comas mucho acre. La salinidad viaja en la sangre; en enfermedades de la sangre, no comas muy salado. La amargura viaja en los huesos; en enfermedades de los huesos, no comas mucho amargo. La dulzura viaja en las carnes; en enfermedades de las carnes, no comas mucho dulce. La acidez viaja en los tendones; en enfermedades de los tendones, no comas mucho ácido”.

## 7. Nicola Zingarelli.

### *Lo Zingarelli minore: Vocabolario della lingua italiana* (s.f.)

En este reputado vocabulario, bajo el título “Pasta” aparece una lista larga de elementos culinarios que conforman una parte considerable de la comida italiana. Se puede subdividir entre las pastas de grano duro, las de grano blando, la fresca con o sin huevo, la verde, etc. En un cuadro que ilustra los varios tipos de pastas, figuran cuarenta y un variedades diferentes, todas confeccionadas con harina de trigo.

La mayoría se distingue por su forma; pero también las hay con relleno. Éstas se elaboran mediante la colocación de pequeñas cantidades de carne molida o de porciones de diferentes quesos colocadas a poca distancia una de otra, encima de una capa delgada de masa de harina. Sobre esta preparación, se coloca otra capa delgada igual a la primera y se presiona formando divisiones que luego se cortan resultando en pequeñas porciones de relleno envueltas en delgadas capas de masa. Una de estas preparaciones es la conocida como ravioles; pero hay otras que se llaman *cappelletti*, *tortellini*, *agnolotti*, etc., cada una de ellas, con su propia característica.

Las pastas conformadas exclusivamente por harina o por harina y huevo se pueden hervir en agua salada, colar y servir con un condimento simple o elaborado; pero también se pueden hervir en caldo, y en ese caso, se sirven como una sopa. Las pastas rellenas también pueden ser presentadas coladas y acompañadas con una salsa o sencillamente con mantequilla y queso parmesano. Pero las que son de menores dimensiones, como por ejemplo: los *cappelletti*, pueden ser hervidas y servidas en un caldo, y en ese caso, se presentan como una sopa.

Casi todas las pastas van acompañadas con queso rallado; el más común es el parmesano, que también se sirve con las sopas, con el *risotto* y con los ñoquis de papas o ñoquis de sémola. Pero existen otros quesos rallados que son de sabor más fuerte y se utilizan especialmente en el sur del país.

Un cuadro titulado “Quesos” ilustra diecinueve quesos italianos. La mayoría es elaborada con leche de vaca, pero también hay quesos de oveja, de cabra y, quizás la más importante, la *mozzarella*, que es preparada con leche de las búfalas criadas en la zona pantanosa del sur de Italia.

## 8. Ada Boni.

### *Il talismano della felicità* (1946)

*Este es el libro clásico de la culinaria italiana. La edición que yo tengo es de 1946. Empieza con recomendaciones a sus lectoras [Tr. M.A.B.]:*

“De ustedes, señoras y señoritas, muchas saben tocar bien el piano... muchas tienen títulos de estudios superiores, conocen idiomas extranjeros, juegan deportes como el tenis o el golf... pero no todas, haciendo un examen de conciencia, pueden asegurar que saben cocinar a la perfección dos huevos pasados.

“Gentiles y graciosas señoritas que os preparáis a realizar vuestro sueño de amor, tendréis contrariedades si no lleváis a vuestro compañero un perfecto conocimiento del arte de la cocina.

“No puede existir verdadera felicidad donde se descuide una parte tan esencial de nuestra vida de todos los días: la alimentación. Aun en el caso que encontréis esa perla rara que es una buena cocinera, tendréis que abdicar de toda autoridad y someteros a las opiniones y los gastos que ella exija.

“No se debe renunciar al arte de la cocina, que es la más alegre y más placentera de las ciencias. Sólo conociendo sus secretos se puede disfrutar cada día del bienestar en la propia familia.

“Señoras, perfeccionad vuestros conocimientos de cocina; señoritas, aprended a cocinar bien”.

El capítulo que sigue es una diatriba en contra de la cocina francesa y de todas las demás. Sostiene que en el extranjero se piensa que la cocina italiana consiste mayormente en tallarines.

El capítulo “Nociones fundamentales de cocina” empieza con el caldo, base para las sopas y de muchas salsas. Sostiene que los huesos no sirven sino para atiborrar la olla. Se debe calcular cien gramos de carne y medio litro de agua por persona.

Se debe poner la carne en agua fría con sal, en hornilla moderada de manera que la temperatura aumente lentamente. Ciertamente, con este sistema, la carne perderá su sabor, pero el caldo será más sabroso. Si al contrario, se quiere la carne sabrosa y no se le da importancia al caldo, se deberá introducir la carne en el agua hirviendo.

**Los hongos:** para que se pueda apreciar la importancia que tienen los hongos en la cocina italiana, anotaremos que el libro de Ada Boni tiene veinticinco recetas de hongos, sin contar dos recetas de champiñones.

Los hongos se utilizan, tanto frescos como secos, en muchos platos tradicionales italianos. Acompañan los tallarines, los pescados y los

arroz. Los hongos frescos se limpian, se enjuagan rápidamente, se secan, se cortan en tajadas delgadas y se cocinan en poca manteca con sal.

Los hongos secos se remojan un cuarto de hora en agua fría, se enjuagan varias veces, se limpian bien y se cocinan en una ollita con poca manteca o aceite, sal y el agua suficiente. Los hongos secos deben cocinarse bastante más que los frescos y luego se cortan más o menos menudo, según el uso que se les quiera dar; pero hay que recordar que los hongos secos tiñen y no sirven para los platos que deben mantener una coloración clara.

Para los *tartufi* (trufas), hay siete recetas para los blancos y seis para los negros. Pero básicamente, todas las recetas de trufas se parecen porque no requieren muchos ingredientes que disimulen el sabor típico y muy apreciado del producto.

Se trata de cortar la trufa en láminas muy delgadas y cocinarlas ligeramente en poca manteca o aceite, al que se puede agregar un poco de queso parmesano o un chorro de vino; también admiten una ligera salsa blanca o, eventualmente, tocino o ajos. Y aprovechamos aquí para explicar que el uso que se hace en Italia del ajo es muy diferente del sistema peruano, donde se muelen enteros o se aplastan enteros y se ponen así en los guisos.

En Italia, se puede colocar el ajo entero para luego retirarlo antes de servir. O se puede poner picado a condición de quitarle el corazón que es la parte más fuerte. También se puede asar una

cabeza de ajo hasta reducir los dientes de ajo a un puré.

La trufa negra es la más apreciada: es un hongo hipogeo clasificado por los botánicos con el nombre de *Tuber melanosporum*. Tiene una forma de globo alargado y el tamaño puede variar: desde una nuez al de una naranja. Es de color negro arrugado e internamente es morado, con venas blancas características. Vive espontáneamente debajo de la superficie del suelo en simbiosis con las raíces de algunos árboles mayormente gomíferos. Madura en el invierno y se cosecha con la ayuda de perros entrenados para esa finalidad, que indican claramente dónde se debe cavar. La trufa se encuentra a una profundidad de quince a veinte centímetros y se reconoce, porque en la superficie del suelo no crece absolutamente ninguna hierba.

El nombre científico de la trufa blanca es *Tuber magnatum*. La historia de la trufa es muy antigua y se conoce desde la época de los griegos y de los romanos.

**El vino como condimento:** los principales condimentos de la cocina italiana son, además de las grasas, los llamados “estimulantes”: sal, pimienta, páprika, especerías, ajo, cebolla, alcaparras, perejil, etc. Entre los condimentos aromáticos están la canela, el clavo, el azafrán, la salvia, el romero, la albahaca, el laurel, las cáscaras de naranja y de limón, etc.; entre los ácidos, el vinagre y el jugo de limón; entre los edulcorantes están el azúcar y la miel. El vino también es considerado un condimento, se

lo utiliza para marinar y para los guisos. Casi todas las carnes que se van a cocinar mejoran de sabor si se las deja un tiempo en el vino, al que se puede agregar algunas sustancias aromáticas. Sin embargo, se debe siempre “reducir” el vino al momento de cocinar, es decir, darle tiempo de eliminar el tanino y las sales que darían un sabor áspero. Solamente los licores aromáticos se pueden agregar al plato ya terminado sin llevarnos al error, puesto que su objeto es perfumar.

Los vinos que se utilizan en la cocina deben ser de buena calidad y de tipo seco, sabroso y perfumado. Se los puede utilizar libremente a condición de observar la reducción.

La pimienta debe ser molida al momento. Las especerías se deben comprar enteras y desmenuzar o moler al momento.

Las hierbas aromáticas deben juntarse en un pequeño atado y hervir junto con el elemento principal.

## **9. Mariella Balbi.** ***Los chifas en el Perú*** **(1999)**

*Este libro, muy bien presentado y redactado, trae datos históricos importantes. El recetario no toma en consideración el sistema chino de servir muchos platos simultáneamente y/o en rápida sucesión: propone las recetas como si fueran platos únicos, y además los presenta en fuentes lujosas que jamás se utilizan en los restaurantes chinos o chifas que han proporcionado sus recetas a la autora.*

*Siguen algunos comentarios en la Introducción, que se refieren al uso que se hace en el Perú del arroz. Sin embargo, la autora no señala que los chinos, a diferencia del sistema utilizado en la culinaria occidental, lavan el arroz en muchas aguas, lo ponen a cocinar en una olla bien tapada con abundante agua y sin agregarle sal ni otro ingrediente.*

*El arroz así cocinado al vapor tiene un aroma especial que se identifica con el nombre qi, que equivale a energía.*

*Observación: según la antropóloga Alma Cirugeda, en los países centroamericanos se hace uso del arroz tanto o más que en el Perú.*

**El arroz:** ningún país en América Latina tiene el apego al arroz que profesan los peruanos. Ningún plato, incluso si lleva papas, puede obviar el arroz como guarnición, cosa que sorprende a quienes nos visitan.

Un criollo *lomo saltado* (carne saltada con cebolla y tomate), que siempre se acompaña con papas fritas, sería un huérfano sin la clásica porción de arroz. El asado de carne se sirve con un sabroso puré de papas amarillas, pero sin la gramínea, está incompleto.

Originario del sudeste asiático y de India, su cultivo se extendió y popularizó por el mundo entero. Los españoles lo introdujeron en el Perú con la Conquista, y fueron los árabes quienes lo llevaron a España. El famoso cronista José de Acosta, jesuita, escribía en 1576 que “en Perú y en Méjico, donde hay trigo, cómese el arroz por guisado y vianda, y no por pan, cociéndose

en leche, o con el ‘graso de la olla’, y en otras maneras”, y precisaba que el “más escogido es el que viene de las Filipinas y China” (Vega, 1993). El arroz fue un ingrediente importante en la cocina criolla y dio lugar a recetas típicas, como el *aguadito*, el arroz con pato, el arroz con frejoles, los guisos con arroz (ají de gallina, *carapulcra* o carapulca, etc.) y el dulce llamado “arroz con leche”. La cocina peruana ofrece también el notable arroz con mariscos y el arroz con camarones, el chupe de pescado, que lleva arroz y papas, y la preparación típica de la culinaria de la selva, los juanes, tamales hechos a base de arroz.

Dicho esto, planteamos la pregunta que se han hecho muchos estudiosos de la cocina peruana: la llegada de los inmigrantes chinos al Perú, a mediados del siglo pasado, ¿hizo que los peruanos aumentaran su consumo de arroz, habituándose a comerlo diariamente?

Desde que fue introducido por los españoles, el arroz ha sido un alimento popular. La población costeña lo utilizaba, los esclavos negros de las haciendas de la costa sur del Perú comían los muy consumidos frejoles con arroz, las clases bajas estaban en contacto con éste. Sin embargo, en el libro *La cocina en el Virreinato del Perú*, de Rosario Olivas, vemos que el arroz no ocupa un lugar preponderante en la alimentación virreinal. Aparece en las raciones que se les dio a los enfermos marineros del Hospital de Bellavista, en 1788. De 30 raciones, se menciona: “1 libra de carnero con 4 onzas de arroz (100 gramos aproximadamente), ¼ de

gallina con 4 de onzas de arroz y leche, 8 onzas de arroz con 1 onza de manteca y 4 huevos, 12 onzas de carnero, 1/5 de gallina, 1 onza de tocino, 1 onza de garbanzo, 4 onzas de arroz y 1/6 de onza de vino” (Olivas, 1996). El cereal también aparece cuando el texto se refiere a la cocina negra del Virreinato. En general, podemos observar que tiene una presencia menor y no llamó la atención de los cronistas que nos visitaron (p. 115).

## 10. Fernando Cabieses.

### *Cien siglos de pan*

(2004)

*Aquí, se reproduce algunos párrafos del autor que me han parecido particularmente interesantes.*

Los cronistas de la época colonial hablan indistintamente de “pan de la Tierra” para referirse al maíz, la papa, la yuca, etc. Hablan con frecuencia de lo que “tenían de pan” o del “pan que sembraban”. Y, por otro lado, desde niños sabemos que cuando rogamos al Creador por “el pan nuestro de cada día”, no nos estamos refiriendo exclusivamente a lo que todos los días comemos llamándole “pan”, sino al nutriente diario y, muchas veces, inclusive al alimento espiritual que nos proporciona el sentimiento religioso.

La comida peruana tiene cuatro grandes raíces: la indígena, la española, la africana y la china. Vinieron después ideas sueltas de Italia, India, Francia, Escandinavia y Japón.

Alimentos de origen indígena: venado *soluichus*, ciervos o *tarucas*, llamas, guanacos, vicuñas, vizcachas.

Aves comestibles: el *hayno*, *huachhua*, la *jarhuahasaca*, la *parihuana*, pato-jerga, la polla de agua, el pato silvestre, el *tsuchopato*, el *yacututu*, el *yacuchullush*, la *yucsa*, el zambullidor blanquillo, y variedades de pájaros, tórtolas y perdices.

En la selva: la *sachavaca*, venados de la selva, el sajino y el majaz, los cuadrumanos, el ronsoco, el manatí, las tortugas diversas; ciento de peces: paiche, sábalo, palometa, tucunaré, y las aves de selva.

El autor explica los variados sistemas que existían para cazar los animales y las aves comestibles. Conocido es el sistema incaico del chaco, que consistía en rodear a los animales salvajes y matar solamente a algunos de ellos.

La recolección de mariscos fue importante. Había gran variedad de conchas, almejas, machas, choros, señoritas, caracoles, erizos, pulpos, cangrejos y algas comestibles. La ausencia de leche y de huevos en la dieta del antiguo peruano no interfirió en un buen estado nutricional.

El cuy o cobayo fue domesticado muy tempranamente. En inglés, se le llama “cochinillo de Guinea” (*Guinea pig*), porque se le conoció en la época del tráfico de esclavos desde la costa de Guinea, en África.

La agricultura en el Perú probablemente se inició como agricultura de avenida o de aluvi6n en el limo o terreno humedecido dejado por el



río crecido. Más tarde, apareció la agricultura de regadío a base de canales y bocatomas.

En el siglo VI a. C., se utilizó el agua subterránea mediante pozas de captación y filtración en la costa; y de andenes o terrazas de cultivo en la sierra. Los camellones todavía están en uso en las inmediaciones del lago Titicaca. El abono más frecuente era el guano, excremento de las aves marinas depositado en las islas del litoral. Muchas plantas de origen andino fueron llevadas a otras zonas del continente americano, donde las conocieron los españoles. Son vocablos mexicanos o caribes: achote, tomate, chicha, maní, ají, maíz, yuca, guayaba, etc.

Hace nueve mil años, en la bahía de Paracas se consumía calabazas, una especie de yuca, guayaba, tomatillo silvestre. Hace siete mil años, se cultivó zapallo, calabaza, pallar, camote, ají, lúcuma y frejoles.

Temprano se conoció el sistema de cocinar los alimentos poniéndolos directamente al fuego o sobre piedras calentadas por el fuego. La pachamanca es un horno subterráneo. Antes de conocer la cerámica, se hervía las comidas en los mates mediante la introducción de piedras calientes en el agua, puesto que el mate no resiste el fuego.

Se preservó la carne mediante el salado y el secado; y la papa, exponiéndola al sol de día y al hielo de la noche. También se secó el maíz hervido y otros tubérculos y legumbres.

Los españoles introdujeron los garbanzos, las lentejas, las arvejas y las habas; la zanahoria,

el nabo y el rábano; la col, la lechuga, el ajo y la cebolla; el trigo, la cebada y el ajonjolí; el orégano, el anís y la hierbabuena; las peras, las manzanas, la vid, los higos, las naranjas, los duraznos y las granadas.

Los árabes introdujeron en España una serie de productos agrícolas que los españoles trajeron al Perú: el dátil, los cítricos, el arroz, la canela, la albahaca, el culantro, el clavo de olor, el jengibre, el romero, etc. Esto fue reforzado por la inmigración al Perú de una gran cantidad de musulmanes y mujeres moriscas. Fueron ellas quienes agregaron el limón al pescado crudo con ají que comían los peruanos, y la palabra “ceviche” viene de una palabra árabe que significa comida ácida.

En un principio, el cazador y recolector paleoperuano cocinaba sus alimentos poniéndolos directamente al fuego, o sobre piedras recalentadas. Probablemente, descubrió muy tempranamente los métodos de cocinar bajo tierra (*pachamanca*, olla de tierra) o en hornillas hechas con terrones recalentados (*huatilla*).

El guisado mediante la introducción de piedras candentes y preparado con papa seca, carne seca, ají y otras especias, es muy antiguo y se llama *karapurka*.

Ahora, ya no se usa las piedras calientes y el vocablo se ha modificado a “carapulcra”, un guiso muy popular de la cocina peruana contemporánea.

Ludovico Bertonio nos dice en su diccionario aimara (1612) que: “cocer algo con piedras calientes que echan después en agua

fría donde están las comidas que quieran comer de esta manera las cuales así cocidas se llama calapurka (de *cala*, piedra; *purka*, cocción)” (p. 48).

Los esclavos africanos enseñaron al español y al indígena peruano a comer las vísceras de los animales, inventando platos como el *choncholi*, el caucau e inclusive los anticuchos, en una adaptación de los *brochettes* marroquíes (*shish-kabob*), ensartando pedazos de corazón y agregándole la salsa de ají (anticucho) que le ha dado personalidad peruana (p. 63).

Los chinos introdujeron verduras: cebollita china, balsamina, calabacín chino (*si-juá*), col china (*longa-pan*), *pacchoi*, *paccho-san*, arvejitas chinas (*colantau*), ajo chino, etc.

**Condimentos:** pimienta china (*wa-yeum*), canela china (*giomfam*), kion o jengibre, *tau-si*, *men-si*, etc.

**Elaborados:** *sillau*, wantán, tallarines chinos, fideos cristalinos (*fan-si*), queso de soya (tofu), salsa de tamarindo, pasta de soya, etc. (p. 65).

*Observación: los nombres de los comestibles chinos en cursiva son en lengua de la provincia de Cantón, la versión del idioma chino más conocido en el Perú por ser la mayoría de los inmigrantes chinos de esa región de China.*

## 11. Sara Beatriz Guardia.

### *La flor morada de los Andes*

(2004)

*Reproduzco a continuación, algunos párrafos de la autora:*

**LAS VARIEDADES DE PAPAS:** las más conocidas pertenecen a diferentes especies como la *pitiquina*, considerada como la más primitiva de las papas domésticas; y las amargas, del tipo *ruki*, características de las zonas más altas de la puna. Las papas *maway* y otras dulces se encuentran en las zonas bajas de la sierra. La papa limeña es la más popular, y se la conoce con el nombre de papa amarilla, papa criolla, y la fureja que crece entre 2,200 y 2,600 metros sobre el nivel del mar. Además, existen cientos de variedades de papas silvestres que originalmente fueron encontradas en la región comprendida entre el Cusco y el lago Titicaca.

El proceso de conservación y almacenamiento de los alimentos ocupó un lugar preponderante como manera de evitar la escasez. Utilizaban las heladas nocturnas para congelar la papa y otros tubérculos, así como también la carne, que era convertida en charqui. Bernabé Cobo dice que este proceso se iniciaba entre los meses de mayo y junio: “cogiéndolas, las tienden en el suelo, donde les dé de día el sol y de noche los hielos, y al cabo de doce o quince días se ponen algo arrugadas, pero todavía muy aguanosas; entonces para exprimirles toda el agua que en sí tienen, las pisan muy bien y las dejan al sol y al hielo por otros quince o veinte días, con que quedan tan secas y livianas como un corcho, muy densas, empedernidas y tan encogidas, que de cuatro a cinco fanegadas de papas verdes no salen más que una de chuño, así se llaman a estas papas después de secas de este modo...”.

El *toqyay* de papa, se realizaba a más de 4,000 metros sobre el nivel del mar, y siempre cerca de un curso de agua donde se construían pequeños pozos cubiertos en su interior con abundante ichu. Encima, se colocaban las papas crudas, y sobre éstas, ichu para taparlas. Una vez cubiertas, se dejaba pasar el agua durante varios meses sin que les diera el sol, porque entonces las podría amargar, después se las exponía al sol hasta que estuvieran secas sin los cristales de hielo o agua.

Con otro método, se obtenía la *muraya*, o chuño blanco, de gusto más suave. Era necesario escoger un lugar donde la temperatura descendiera a bajo cero para exponer las papas durante dos noches a la helada. Luego, al amanecer, se las recogía a la sombra cubiertas de ichu, y se las sumergía en agua durante varias semanas. Después, se las extendía a la intemperie y se procedía a pisarlas con los pies descalzos para quitarles el agua y la piel.

El *chuñu* o chuño se elaboraba con papas amargas, y de las papas más grandes y mejores, se obtenía un chuño de primera, pero también había chuño de mediana calidad y uno menos elaborado. Actualmente, el chuño se prepara de la misma manera: las papas se extienden a la intemperie durante una semana para que en la noche se congelen y durante el día se deshidraten. Una vez concluido este proceso, se las pisa para extraerles todo el líquido, y finalmente se las restriega para quitarles la cáscara.

La papa seca se preparaba –y se prepara hasta la fecha– hirviendo las papas en una olla

con agua. Se le quita la piel y se las expone al sol “durante varios días en espacios cubiertos con paja o icho, encima de esteras de totora o en cestos de carrizo”. Luego, se reduce a pequeños trozos con los que se prepara diferentes potajes.

Otra forma de preparación es el *tocosh* de papa, alimento que hasta la fecha es valorado. Se prepara especialmente con papas huayro, iskupuru y blanca. Se utiliza las papas más amargas, que son colocadas en un pozo cerca de la acequia rodeadas de paja; encima, se coloca piedras y permanecen allí durante mes y medio. Después de retirarlas, hay que dejarlas escurrir en la sombra durante tres días. Ya secas, se retira las papas podridas (*tocosh*) y se guardan. El *tocosh* es un buen alimento para enfermos y parturientas, consumido en mazamorra. Asimismo, combate las infecciones y cicatriza las heridas (pp. 31-33).

## 12. Josie Sison.

### *El Perú y sus manjares* (1994)

*No se puede hablar de comida criolla en el Perú si no se incluye la repostería. Cuando yo llegué a Lima en 1943, las señoras de la élite peruana preparaban postres en sus casas y tenían recetas secretas que habían heredado de su madre o abuela o alguna tía solterona. No se concebía un almuerzo o una cena que no culminara con un postre. Y las señoras limeñas hoy en día como en el pasado, suelen reunirse para eventos familiares o sociales en*

*las tardes, más que nada para consumir postres elaborados con todos los elementos prohibidos por los nutricionistas modernos.*

*Éste es un libro de recetas tradicionales peruanas. En la primera parte, las recetas son de conventos de clausura. En todas las recetas que requieren algún tipo de grasa, sea para freír o para amasar con harina, siempre se utiliza manteca de chanco, muy pocas de esas recetas mencionan mantequilla y aceite; excepcionalmente llevan aceite de oliva de Yauca.*

*Obsérvese que mayormente las recetas son de postres, pero que se utiliza azúcar en muchos platos que se pueden considerar salados; es decir, que no pertenecen a la repostería.*

Convento de la Encarnación: cinco recetas, todas de dulces. La receta “Ponderaciones” consiste de: huevos, harina y agua. Se fríen en manteca y se espolvorea con azúcar molida con canela.

**Convento de Santa Clara:** diecinueve recetas, todas son dulces, a no ser dos saladas que también contienen manteca.

**Convento de Santa Catalina:** seis recetas, todas son dulces.

**Convento del Carmen:** cuatro recetas, todas saladas; una incluye “aceite fino”.

**Convento del Prado:** dos recetas dulces.

**Convento de Jesús, María y José:** cuatro recetas, tres saladas y una dulce.

**Alayza y Paz Soldán:** tres recetas, todas saladas. En la receta del puchero: carnes de res,

tocino y relleno, vegetales y frutas. Las salsas que acompañan llevan aceite de oliva. El chairo de pescado lleva aceite de los olivos de Yauca.

Recetas de bebidas, tanto alcohólicas como sin alcohol, son recetas contemporáneas, con excepción de algunas que dicen: “de la abuela”.

Los dulces que son de origen español se reconocen porque llevan almendras, las que son comunes en toda la zona del mar Mediterráneo. Para pelarlas, se sugiere remojarlas de un día para otro en agua fría o durante una hora en agua bien caliente. Yo pienso que en ambos casos se va obtener unas almendras blandas y sin sabor; en las recetas inglesas, se recomienda remojar de cinco a diez minutos en agua caliente y pasar rápidamente por agua fría.

Tradicionalmente, en el Perú, se muele las almendras en batán, pero estas recetas admiten rallarlas con un “rallador de tambor”. Para hacer los dulces de maná, se aplasta las almendras, porque se procura hacer de ellas una pasta que se mezcla con azúcar y yemas, y se cocina hasta tomar punto de labrar. Con el tiempo, tanto en las colonias españolas como en Brasil, la tendencia fue remplazar las almendras importadas por el coco local. La cocada de Josie recomienda mezclar un “coco de Panamá” y un camote con un almíbar hecho con 2 tazas de agua y 3 libras de azúcar, al cual se agrega 6 yemas de huevo bien batidas.

Muy pronto, las dulceras peruanas se dieron cuenta del valor de la chirimoya para los postres. Pero no hay que suponer un parecido estrecho

entre las chirimoyas de la época colonial con las de la actualidad: cuando yo llegué al Perú, en 1943, las chirimoyas eran del tamaño de un durazno o de una pera, las más sabrosas eran las más chicas, frecuentemente agusanadas, pues, como sabemos, los gusanos tienen un fino paladar.

Nosotros no nos hacíamos problemas: sacábamos los gusanos y comíamos la chirimoya; probablemente habremos comido algunos gusanos sin darnos cuenta. Hoy en día, las chirimoyas son grandes y hermosas, pueden pesar más de medio kilo, y nunca se les encuentra un gusano. Me gustaría saber por qué a los gusanos ya no les gusta la chirimoya.

Un elemento común en los postres de todos los países latinoamericanos es el “dulce de leche” (*doce de leite* en portugués), que en el Perú, se llama “manjar blanco”. No sé de dónde le viene ese nombre, porque normalmente no es blanco, sino color caramelo. En Huancayo, era común un manjar blanco que era blanco, pero que se llamaba “natillas”. Hace años que no veo las natillas; se vendían en unas cajitas redondas de madera delgada y flexible.

En cuanto a los dulces preparados a base de frejoles, de zapallo, de maíz y de yuca, son comunes en muchos países de las Américas.

Una de las glorias de la comida peruana son los picarones, parecidos a los buñuelos españoles y a los *zeppole* napolitanos. Según la receta tradicional, se prepara a base de zapallo, camote, harina de trigo, anís y chicha de jora, y se fríen en aceite.

### **13. Nicolás Puga Arroyo.** *Relatos trujillanos* (1974)

#### **El fantasma de las murallas**

A Roberto Montenegro Agustti

*En este texto, cito párrafos del autor respetando su estilo original. Importante notar la gran abundancia y variedad de elementos gastronómicos de la costa norte, que contrasta con la escasez que predomina en las zonas serranas del Perú.*

“...Criollaza de pura cepa, mama Simona, en los alrededores de su pozo, metidos dentro de sencillos corrales de carrizo, criaba patos, pavos, gallinas y cabritos; y en el interior de su cabaña, mantenía ricos cuyes y nunca le faltaba un chanco gordo que, cuando tenía sustituto lo sacrificaba sin miramientos, por lo cual, con frecuencia, era visitada por gente amiga de pipiripaos, echar una cana al aire y dar un verde al amarillo que iba a saborear los trasminantes chicharrones con mote y camote frito; la apetitosa fritanguita rebosante de achiote y ají entremezclada con diminutas papas especiales de Carabamba y Satapampa; las refritas “rellenas” destilando jugosa manteca color de miel con ají amarillo molido y camote frito; las rubicundas salchichas revueltas en huevos con ajos, cebolla y ají, abiertas como claveles; las resacas cecinas de res de Carata, Monte de Armas, soasadas a brasa de carbón y chancadas con chungo, o fritas en manteca de ajos tostados y ají colorado con “zarza” de cebolla de

cabeza y ají verde picado; la encarrujada carne adobada de Santiago de Chuco, Cachicadán y Huamachuco, oliendo a todos los condimentos con yucas de Poroto o papas sancochadas de Charat y ají escabeche de Huancaco, molido a golpe de batán; las sazónadas albóndigas de carne de chanco molida, embutidas dentro de verde caigua de San Blas en sustancioso espesado de choclo o de garbanzo; los agradables y tonificantes “aguaditos” de pato, gallina, carne o pescado con orégano y perejil, buenos para entusiasmar las alboradas; los afamados “escabeches de pato” con cebolla colorada de Piura; los ecuménicos “chupes” de camarones, pescado o carne con papas amarillas y huevo sacudido para consolar tristes y levantar caídos; los perseguidos cangrejos de Malabrigo reventados con mococho, destilando exquisita sustancia marina; los áureos ulluquitos amarillos de Pisjobamba con chanco esmaltado de aderezada manteca serrana, sembrando partidas bolitas de cristal; las regordetas patitas de chanco en fiambre o al maní de Chocope, cocinadas a fuego de leña de espino en olla sinsicapina de barro, saliéndoles la gordura como racimos de perlas; la carnuda gallina de Quirihuac, el tollito tierno de Guañape, la fresca corvina de Puémape o la apetecible lengua de vaca, sudados a fuego lento en sustancioso ahogado de manteca, tomate, zanahoria, cebolla, ajos y ají, recomendados para débiles y convalecientes; los geométricos mondonguitos guisados con papa cortada y alverjitas verdes o migados con huevo duro y aceitunas en aceite

de olivo de Santa Rosa, Chicaza o Chiquitoy; el ponderado cabrito de leche, de Virú, Chao, Paiján o Ascope, picante y sazonado con todos sus ajilimójilis y cuidadosamente lavado, enjuagado, condimentado, cocido y asentado con chicha eminente y estremeceadora; la apetitosa y engreída sangrecita de cabrito mezclada con sus propias menudencias y salpicada de blanca cebolla, amarillas papas y rojos ajíes verdes; brillándole como charol su derretida gordura, los dorados cuyes cual fritos en ascuas de oro sobre rojo, ajiaco de papas engalanados en fina “zarza” de cebolla colorada y ají verde despepitado curtida en naranja -agria; los jugosos guisados de carnero de Sausal, pletóricos de yuyos frescos y saludables con molido rocoto serrano; los fraganciosos secos y estofados de cuyes, gallinas, chanco, pollo o cualquier otra carne con yucas “montecachinas” viruñeras o de Concón; los jaraneros cebiches y chilcanos a base de cabeza de corvina, cachema, cavinza, roncador, mono o cualquier especie de nuestra multitud de peces en que tan pródigo es el mar peruano, con limón, naranja- agria, mococho, miscucho o limo, camote sancochado y choclo, los consolidantes pepianes de pavo con arroz guadalupano o jequetepecano pilado a mano, las reconfortantes sopas teólogas a base de enjundiosas gallinas especialmente criadas; las burocráticas sopas de pan, primas hermanas de las teólogas; las profanas sopas de cuaresma para restituir ayunos, penitencias y trasnochadas en santas o mundanas devociones; los contundentes locros trujillanos con todas las carnes saladas

y frescas saturadas de hierbabuena, todas las menestras verdes y secas y todas las verduras, cocidos a fuego lento de recia leña en olla de barro, siguiendo tradicionalmente cánones; los locupletantes frejoles viruñeros con papada de chanco de los chiqueros del “Choloque”, jamón santiaguino o hualgayoquino, arroz graneado y ají colorado entero frito en aceite de olivo de Chicaza; las perseguidoras mollejas y chunchulas de ternera al vinagre con pan entero frío, guisadas en su propio jugo; las omnipotentes criadillas de carnero sancochadas, revueltas en salsa de mirasol molido y fritas en aceite, de cuyas virtudes para levantar caídos, contábase milagros; los conturbadores tamales de chanco o de gallina colmados de ají y goteando manteca envueltos en anchas hojas de plátano de “La Intendencia”, predio rural de los Ferrer, por donde pasa ahora la avenida Perú, colindante con “El Molino” D. Juan Hoyle, la actual Av. “América” (sector N.E.), famoso por las fiestas que celebraban sus propietarios con ocasión de sus cumpleaños, que duraban varios días, previamente planchadas o sancochadas para hacerlos flexibles; los reverendos pucheros exclusivos de los carnavales en cuya confección entraba el corral con todas sus aves y cuadrúpedos, el huerto con todas sus verduras y la despensa con sus más escogidos granos; la delicada “carapulca” de papa seca molida, con gorda costilla de chanco y ñuto de rosquitas de manteca, aparte de muchos otros condimentados, tonificantes y estimulantes potajes, salsas y ensaladas de la ya casi olvidada culinaria de

las antiguas masas de casa de Trujillo señorial y regalón, en cuya preparación era Simona indiscutible maestra.”

“Pero, la especialidad de sus especialidades la tenía en su, a los cuatro vientos famosa, “causa de lapa” honra y pres de su nombre, su casa, su peso, sus contornos y de Trujillo entero, por lo que cuando se noticiaban que la iba a hacer se alistaban a llegar a sus puertas costeños y serranos, viruñeros y ascopanos, cajamarquinos y arequipeños, pacasmaños y chimbotanos, santiaguinos y santiagueros, ricos y pobres, hombres y mujeres, muchachos y viejos, nobles y plebeyos, ya que en su preparación ponía diez de sus cinco sentidos y sólo la hacía con lo mejor de sus componentes, escrupulosamente seleccionados y adquiridos de viejas caserías: peje blanco salado de Paita o Máncora, o caballa guañapina o etenana especialmente traída para ella y resalada por ella misma; papa amarilla de Satapampa, Carabamba o Julcán; camarones de Quirihuac o de Virú; pulpos, paté de burros y chanquis de Guañape; cangrejos de Huanchaco o Huanchaquitos; mishos, pejerreyes, corvina o lenguado de Puémape o Malabrido y, al no haber, de Salaverry o Puerto Morin; paltas de Poroto o Shirán, o de Chilete, Quindén Llallán o Andabollán; aceitunas de Chiquitoy o de Ilo; ajos y cebollita de Chasimalca o Usquil; lechugas y ajíes de Moche, Huamán, Mansiche o Mampuesto; aceitunas en aceite y en caldo de Chiquitoy, Chicama o Santa Rosa; naranja-agrias y limones de Sinsicap, San Ignacio o Huaranchal; manteca de Otuzco, Compón o

cualquier punto de la sierra en que se engordaba cerdos con cebada; huevos de sus propios nidos y vinagre procedente de sus pródidas botijas. Su preparación suponía poner en movimiento toda la casa, la cocina y sus derredores, y en veloz circulación, potos, potitos, lapas, mates y calabazos de Virú, de que tan aficionada a tenerlos abundantes, bien pintados y limpios era nuestra diligente morena, por lo que no se hacía de continuo, sino de cuando en cuando, y sólo la saboreaban sus compadres, amigos íntimos e íntimos amigos de éstos, pero generalmente para ser llevada en grandes fuentes y bandejas a las casas grandes por filas de negras y negros rezagos de los antiguos esclavos; y, como cosa de embrujamiento, se dice que quien una vez probaba o siquiera sólo olía los indiscretos vapores de los sapientes guisos, jamás se olvidaba del manjar y de donde fuere estaba dispuesto a acudir bajo los techos de Simona con el fin de volver a paladearlo.”

“Para completar el cuadro, en sitio reservado y preferente, bajo sombreado alar, cual inamovibles y siempre alerta centinelas, tenía esta bienaventurada precursora de los barrios marginales, o “pueblos jóvenes” como hoy se dice en lenguaje revolucionario, aun a tan viejos como Huamán o Manseche, una fila de más de ocho botijas de chicha de jora de Cajamarca, Cajabamba o Huamachuco, hervida veinticuatro o más horas a punta de leña de espino y algarrobo, y endulzada con chancaca de Cajabamba o Tomabal, o melado de Cajanleque o Tulape, en diversos estados de madurez y según el gusto

de cada cual; faltosas, parejas, frescas, maduras y fuertes las que se recomendaban según el tiempo que estaban en el depósito, fuera de aquellos especiales “guardaditos” hechos en pequeñas cantidades con los secretos de los antiguos chimús, mantenidos bajo tierra en herméticas botijas uno o más años que luego de ser embotelladas las guardaba como a santos bajo su cama o en otros lugares secretos de su morada. Era pues, por esta devoción, por la que venían sedientos feligreses de los cuatro puntos cardinales a beberla en sus propias fuentes o llevarla en opíparos calabazos y barrigudas damajuanas a oficiar caseros cultos en honor de la hija de Júpiter, salida de la espuma de los mares y del dios tarambana y descuidado, cubierto apenas de pámpanos y racimos, a que tan dados han sido los trujillanos de otrora y que Dios los tenga en su santa gloria.” (pp. 21-25).

#### **14. Tu Xi.**

##### ***Platos al estilo Sichuan* (1984)**

*Este librito, publicado en China en 1984, tiene la misma introducción de un primer libro denominado Cien recetas de comida china. El autor, con mucha inteligencia, repite la introducción, que es un elemento primordial, porque supone que no todos los lectores de este tomo conocen el primero. La introducción explica las bases del criterio culinario chino y los métodos, herramientas, ingredientes, preparación y procesamiento de la culinaria china, tan diferente de la occidental.*



*Los capítulos que siguen a la introducción se refieren específicamente a la culinaria de la provincia de Sichuan, que tiene cien millones de habitantes. Es una zona montañosa con valles calurosos y cumbres elevadas que colindan con el Tibet. Su culinaria se distingue por ser muy picante y porque utiliza una variedad de pimientos parecidos al ají peruano, de origen americano, como también pimientas silvestres. A quien quiera probar sabores completamente exóticos, recomiendo este librito, que probablemente se puede conseguir en las librerías de la calle Capón en Lima.*

*Sigue un resumen de la introducción de éste y del anterior libro. A diferencia de Mariella Balbi y de Fernando Cabieses, el autor utiliza los términos chinos en el idioma conocido en Occidente como mandarín, y por los chinos como putonghua (lengua común del pueblo).*

**Ingredientes más usuales:** aves de corral, pescados y mariscos, carnes (porcina, bovina y ovina), animales de caza, verduras, frutas, huevos, soya y subproductos de ésta e ingredientes naturales, semielaborados o secos.

**Verduras y legumbres tradicionales:** col china (*baicai*), colza (*youcai*), lechuga china (*woju*), retoño de ajo (*qingsuan*), tallos de ajo (*suanmiao*), brotes de bambú (*zhusun*), raíz de loto (*ou*), semillas de loto (*lianzi*). También se utiliza los huevos de mil años (*songhua dan*), huevos de pata conservados en una mezcla de sal, cal, té, ceniza vegetal y barro, doce pescados de agua dulce y ocho pescados de

mar. La mayoría de los cocineros suele matar el pez poco antes de cocinarlo.

Se usa seis variedades de hongos (setas). Los ingredientes secos y semielaborados son: nido de golondrina (*yanwo*), aletas de tiburón (*yuchi*), vejiga natatoria seca (*yudu*), patas de oso (*xiongzhang*), brotes de bambú conservados (*yulanpian*).

**Condimentos más usados:** aceite de maní (*huasheng you*), aceite de sésamo (*xiangyou*), manteca de cerdo (*zhu you*), salsa de soya (*jiangyou*), salsa blanca de soya (*bai jiangyou*), salsa picante de soya (*la jiangyou*), vinagres (*cu*), vino amarillo (*huangjiu*), puerro (*cong*), jengibre (*jiang*), ajo (*suan*), glutamato de monosodio (*weijing*), polvillo sazónador (ají-no-moto), pimienta blanca molida (*bai hujiao fen*), pimienta negra molida (*hei hujiao fen*) y fécula (*dianfen*). En China se usa generalmente la fécula de patata en el norte y la fécula de castaña de agua en el sur.

Fécula remojada (*shi dianfen*), polvo de cinco perfumes (*wuxiang fen*), granulado de cinco perfumes (*wuxiang liao*), esencia de jengibre (*jiang zhi*), caldo de gallina (*ji tang*), caldo de carne porcina (*gao tang*), sal pimentada (*huajiao yan*), aceite de pimienta silvestre (*huajiao you*), aceite picante (*layout*), pasta de sésamo (*zhimajiang*), pasta de soya (*huangjiang*), pasta de harina semidulce (*tianmianjiang*), requesón de soya fermentada (*jiangdoufu*).

**Utensilios tradicionales:** sartén china [*wok* o *guo*], cóncava, de treinta y cinco centímetros

de diámetro o más, y en hierro forjado muy delgado; indispensable para preparar la comida china. Actualmente, también las hay de aluminio.

Pala de voltear.

Colador chino, de regular tamaño, hecho de alambre en círculos concéntricos de cobre tejido, con un largo mango de bambú. Este colador escurre mejor que el común.

Cuchillas [tipo machete]: una gruesa y otra delgada. La delgada se utiliza para cortar muy finas las carnes y verduras, y la gruesa en el corte de aves, para machacar ajo, jengibre, etc. La hoja de estas cuchillas mide aproximadamente veinte centímetros de largo por nueve de ancho.

Un tronco: como su nombre lo indica, se trata de una porción de corteza de árbol. La medida aproximada es de cuarenta centímetros de diámetro por diez de alto.

Es obvio que puede sustituirse por una tabla de madera común.

Olla de barro, con tapa, prácticamente igual a las conocidas en Occidente.

Tazones grandes, de porcelana.

Palillos.

Olla de metal con rejilla perforada o canastas de bambú, estos últimos se superponen para cocinar platos de vapor (pp. 21-24).

**Métodos de corte:** cuando se prepara comida china, se suele cortar los ingredientes en rebanadas, filetes, lonjas, trozos, daditos o tirillas. El corte adecuado no solamente da buena forma a los platos, sino que también facilita su cocimiento y la absorción del sabor, de modo

que constituye un importante eslabón del arte culinario. Son tan variados estos métodos, que se calculan en más de cincuenta entre los más usuales.

Además, se debe saber regular el fuego y controlar el tiempo, porque constituye la clave del éxito en un plato. La intensidad del fuego se puede considerar en fuerte, mediana y moderada. Se debe prestar atención a la temperatura del aceite, que puede tener hasta diez grados, entre tibio y humeante.



*Platos al estilo Sichuan, por Tu Xi. (1984).*



## 8. GLOSARIO

### *Al dente*

Cocción tradicional italiana de la pasta o del arroz, que requiere que el alimento no se ablande. En algunos restaurantes supuestamente italianos en Lima, se exagera el sistema y falta el cocimiento necesario.

### *Ají*

Nombre caribeño adoptado por los españoles para el fruto del *Capsicum sp.*, cuyo nombre quechua es *uchu* o rocoto. En inglés, se le conoce por chili, nombre mexicano, o páprika, nombre húngaro. Originario de las Américas, se lo cultiva en todos los continentes. Ampliamente descrito y explicado en Cabieses, 1997.

### *Anchoveta*

La anchoveta peruana (*Engraulis ringens*) es una especie pelágica que vive en cardúmenes en áreas entre treinta y seis y ciento ochenta kilómetros de distancia de la costa peruana, y se alimenta de zooplancton en aguas superficiales frías. Sirve de alimento al bonito, a los pinguininos, a los lobos marinos, a las aves marinas, etc.

### *Año Nuevo Chino*

Corresponde al primer día del año lunar que se celebraba tradicionalmente en China con fecha movable, y que en la época maoísta, se denominó Fiesta de la Primavera, pues el Gobierno instituyó el año solar occidental.

### *Batán*

Viene de batir, en latín, *battere*. El batán es una piedra pulida, generalmente redondeada y ahuecada, que consta de otra pieza móvil con la cual se muelen, a mano granos, especias y carnes secas. Es una herramienta utilizada para la molienda. Nosotros teníamos batán en la cocina de la casa en Los Cóndores.

### *Blanquear*

El sistema de blanquear (en inglés, *parboil*) fue utilizado a nivel universal con el fin de preparar las carnes para luego darles su cocimiento definitivo, antes de que se introdujera la refrigeración y la presentación moderna típica de los supermercados. Al introducir las carnes por pocos minutos en agua hirviendo, se facilitaba

su limpieza y la eliminación de superficies y grasas posiblemente afectadas por un principio de deterioro.

### Bosta

El excremento animal, especialmente de ganado bovino, es un valioso combustible que al arder produce una elevada temperatura. En el campo, en Brasil, donde se producen incendios en el verano cuando el pasto está seco, es prácticamente imposible extinguir la bosta en los lugares que han sido área de pastoreo.

### Búfalo

Mamífero rumiante, robusto, con pelambre duro y sedoso, originario de India, que vive en los pantanos y cuya leche es utilizada para consumo humano.

En estado doméstico, se encuentra en varios países mediterráneos, así como en el sur de Italia. Con la leche de búfala, se prepara el queso italiano *mozzarella*.

### Camote

Tubérculo comestible de la planta conocida en español y en portugués como “batata” (*Ipomoea batatas*) y en Cataluña, como “boniato”.

En el Perú, se acostumbra comer los camotes sancochados acompañando el cebiche y el escabeche. Yo prefiero los camotes asados al horno y servidos calientes.

### Cancha

(Del quechua *camcha*). Maíz o habas tostadas.

### Canja

Sopa que en Brasil se prepara con gallina, arroz y zanahoria, y cuyo nombre proviene de la palabra asiática *kanji* (en cantonés, *congee*), que significa sopa aguada de arroz sin sal ni aderezo. La *canja* brasileña es el equivalente a lo que en el Perú se denomina “dieta de pollo”, la cual se suele dar a los enfermos del estómago.

### Cantonés

Individuo o idioma chino de la provincia de Guanzhou, ubicada en el sur de China, que en castellano se llama Cantón.

### Cebolla

(*Allium cepa L.*) En el Perú, cuando se dice cebolla, normalmente se entiende la de cabeza roja, también conocida como “cebolla arequipeña”, de sabor muy fuerte, acre y picante. En Europa y Brasil, la cebolla es blanca y más dulce, y se la utiliza como cualquier hortaliza. La que se llama en el Perú “cebolleta china”, en español se llama “cebolleta”. En China, se dice cebolla a la cebolleta, y cebolla occidental a la cebolla de cabeza blanca o roja.

### Cebolla roja arequipeña

Dice Eliana Linares: “El centro de origen de la cebolla en general está en Asia. Fue traída a América como muchas otras hortalizas por los españoles. Yo creo que la cebolla roja arequipeña tiene ahora esas características, porque a lo largo de los años se fue adaptando al suelo, agua y clima de la región”.

### Charqui

Carne de llama o alpaca secada al sol de día y al hielo de noche en las alturas de los Andes.

### Chicha

De jora, bebida alcohólica que resulta de la fermentación del maíz en agua azucarada. Morada, refresco de maíz morado.

### Choclo

Mazorca de maíz tierno que se suele consumir sancochado.

### Chuño

Papa amarga de la puna que se deshidrata mediante la exposición al sol de día y al hielo de la noche.

### Flan

Postre que equivale al *crème caramel* francés, pero que en el Perú se acostumbra preparar con leche de lata.

### Fideos

En el Perú, se utiliza el término fideos o tallarines para todas las pastas de harina de trigo secas, inclusive las que son al huevo. Se distingue entre fideos largos, fideos para sopa, etc. No se acostumbra comprar las pastas frescas al huevo que se expenden casi exclusivamente en las tiendas especializadas en comidas italianas. Los ravioles, lasañas, canelones, etc. se conocen por su nombre de origen italiano, modificados por la ortografía castellana.

### Frejol

(*Phaseolus vulgaris L.*). Originario de América. El Diccionario de la Real Academia Española prefiere el término fréjol o frijol. Otros nombres: poroto del quechua *purutu*, fríjol, judía. En España, se le conoce más como judía.

### Frigorífico

En portugués, camal para beneficio, refrigeración y procesamiento de ganado bovino, porcino y/u otro. En el caso del Frigorífico Matarazzo, en Jaguaraiava, el establecimiento fundado en 1921, específicamente para ganado porcino, tuvo como primer gerente a mi padre, Atilio Matarazzo.

### Encanelado

Dulce tradicional peruano que consiste en una masa espolvoreada con canela.

### Huacatay

(*Tagetes minuta L.*). Hierba aromática utilizada en la culinaria criolla peruana.

### Lacayote

(*Cucurbita ficifolia*). De la familia de los zapallos, probablemente originaria de Sudamérica; conocida solamente en cultivo, especialmente en las tierras altas de Centro y Sudamérica. Planta trepadora con flores amarillas, de un solo sexo (masculino o femenino; monoicas); frutos grandes (de hasta treinta y cinco centímetros de largo) comestibles; semillas de hasta dos centímetros de largo, café oscuras a negras. En inglés, *figleaf gourd* (véase Internet).

### Llama

Camélido sudamericano domesticado en la época preincaica. Como animal de carga, puede transportar cincuenta kilos y andar cuarenta kilómetros diarios. Actualmente, las llamas transportan sal u otros productos, en general para canje con otros bienes de consumo. Antiguamente, eran utilizadas también para el transporte de minerales.

### Limón

La fruta que en el Perú se conoce como “limón” es botánicamente una naranja agria. Ha reemplazado la variedad más conocida como la tradicional naranja agria, que mi marido, recordaba, se utilizaba antes para preparar el cebiche.

### Lisa

(*Mugil cephalus*). La lisa es un pez entre treinta y sesenta centímetros de largo, y de carne roja, con el cual se puede elaborar conservas ahumadas de filetes en aceite vegetal. Se emplea en varias preparaciones culinarias como el cebiche. Las lisas comparten su vida entre el agua de mar y el agua dulce.

### Los Cóndores

Urbanización en los cerros en el valle del Rímac, a ochocientos metros de altura y perteneciente al distrito de Chaclacayo, a setenta kilómetros de Lima.

### Lurín

Río y valle ubicado al sur de Lima, donde hay chacras, viveros y una loma en la que en el

mes de julio florecen los amancaes gracias a la humedad de la neblina invernal.

### Manteca

En el Perú, se dice manteca a la grasa de cerdo, y mantequilla a la crema de leche batida, separada del suero y solidificada. Tradicionalmente, se cocinaba el arroz en olla de barro y con manteca. En Argentina, a la grasa de la leche se le dice manteca; a la de cerdo, grasa de cerdo. En portugués, se le dice *banha*.

### Mate

Calabaza seca, vaciada y convenientemente abierta para tomar el mate (infusión de la hierba paraguaya *Ilex paraguariense*) y para otros varios usos domésticos. Infusión de las hojas secas de dicha hierba, que se prepara echándolas en un mate o calabaza con agua caliente y azúcar, para sorber después el líquido con una bombilla o canuto, generalmente de plata. Se considera como bebida estomacal, excitante y nutritiva. Muy utilizada en Brasil con el nombre de *cha* o *cha mate*.

### Miel

En todos los idiomas europeos, por miel se entiende el producto de las abejas (*miele*, *miel*, *mel*, *honey*, *honig*, en italiano, francés, portugués, inglés y alemán respectivamente). En el Perú, se debe especificar “miel de abejas”, pues miel se le dice también al almíbar de chancaca o azúcar de caña hervida con agua (al que en Brasil, se dice *calda*).

### Mijo

Los mijos son un grupo de especies de semillas pequeñas de cereales, que se siembran para alimento de humanos y de ganado. No forman un grupo taxonómico, más bien sí funcional o agronómico. Son gramíneas de semilla pequeña que prosperan en ambientes de producción difícil como los expuestos al riesgo de sequía. Se les ha sembrado en Asia oriental desde hace diez mil años. Incluyen varias especies, mayormente de la subfamilia Panicoidea, de las gramíneas Poáceas. El más común es el *Pennisetum glaucum*. El sorgo a veces se incluye en los mijos.

### Mosuo

Grupo étnico Na ubicado en China, cerca al Tíbet. Recomiendo buscar en Internet, Wikipedia, preferiblemente en inglés, las noticias sobre la historia y la cultura de esta población supuestamente matriarcal.

### Ocopa

Plato típico de Arequipa que consiste en papas cubiertas con una salsa picante con queso, huacatay y ají amarillo.

### Pachamanca

Comida cocida en un hoyo en la tierra forrado con piedras que se calientan con el fuego.

### Papa

El término español del tubérculo que en el Perú se llama “papa”, es “patata”: planta herbácea

de la familia solanáceas (*Solanum tuberosum*). Está provista de tubérculos subterráneos. El valor nutritivo reside en su riqueza en fécula, es pobre en proteínas y grasas, y tiene más de 70% de agua.

Fue cultivada en antigüedad en los Andes y a finales del siglo XVI fue introducida en Europa. Actualmente, es un alimento básico para gran parte de la población europea. En la zona andina, existen más de mil variedades de papa. Sara Beatriz Guardia menciona algunas.

### Pasta

Este término italiano incluye todas las preparaciones a base de harina de trigo: las secas o las frescas de elaboración doméstica o de tiendas especializadas. El término se ha vuelto popular dentro de la culinaria internacional, tanto en Estados Unidos como, paulatinamente, en América Latina. Corresponde a lo que en el Perú se conoce popularmente como “fideos” o “tallarines”. Véase el capítulo en este libro, Pasta. En Brasil, se le dice *massa*.

### Primitivo

Este adjetivo que utilicé al principio del libro es considerado “políticamente incorrecto”, porque presupone inferioridad de determinadas culturas o grupos étnicos comparados con otros. Es hora de que se recupere este término que según el *Diccionario de la Real Academia Española* no es denigrante, sino significa: “Primero en su línea, o que no tiene ni toma origen de otra cosa; perteneciente o relativo a los orígenes o



primeros tiempos de algo; se dice de los pueblos aborígenes”, etc. Desde luego, somos todos primitivos si creemos que existimos recién a partir de nuestra concepción y nacimiento en esta vida.

### *Satyagraha*

Movimientos pacíficos de resistencia política establecidos por el Mahatma Gandhi, quien inició una nueva *satyagraha* contra el impuesto a la sal en marzo de 1930. Impactó la famosa Marcha de la Sal en India desde el 12 de marzo hasta el 6 de abril, trescientos ochenta y ocho kilómetros desde Ahmedabad hasta Dandi, en Gujarat, para hacer sal marina. Miles de indios se le unieron en esa marcha al mar. Los británicos encarcelaron a más de sesenta mil personas. Esta campaña fue una de las más exitosas en desestabilizar el dominio británico en India.

### *Sebo*

En el Perú, se le dice “sebo” a la grasa de res, lo que en inglés se llama *suet*, pero no se lo utiliza en la culinaria. En Argentina, se utiliza frecuentemente combinado con manteca de cerdo. A diferencia de los gustos argentino y

europeo, los peruanos no privilegian la carne de res con abundante sebo.

### *Sorgo*

(*Sorghum vulgare*). Planta herbácea de la familia de las gramíneas. El sorgo tiene tallos elevados (de tres a cuatro metros de altura), hojas lanceoladas y flores en panícula compacta. Los sorgos proceden quizá de África, aunque algunas variedades debieron originarse en Asia. Su cultivo exige un clima cálido, y es una planta que resiste bien la sequía.

### *Soya*

(*Glycine soja*). Originaria del Asia oriental. El término botánico es soja, pero en el Perú, se le conoce por “soya”.

### *Temperatura*

Término utilizado en la jerga Benavides Matarazzo: en una excursión que hicimos hace muchos años a Cocachacra, en la carretera Central, un campesino, con justa razón desconfiado de las intenciones de todo limeño, nos preguntó por qué caminábamos entre las chacras y yo le expliqué que veníamos solamente a pasear. Entonces él comentó: “Ah, ¡vienen a gozar de la *temperatura!*”.

## 9. BIBLIOGRAFÍA

Acurio, Gastón

2008 *500 años de fusión*. Lima. El Comercio.

Balbi, Mariella

1999 *Los chifas en el Perú: historia y recetas / Chinese Restaurants, "Chifas" in Peru: History and Recipes*. Lima, USMP.

Beeton, Mrs

2000 [1861] *Mrs Beeton's Book of Household Management*. Oxford, Oxford University Press.

Belluzzo, Rosa

2008 *São Paulo: Memória e sabor*. São Paulo, Editora UNESP.

Boni, Ada

1946 *Il talismano della felicità*. Milano, Editoriale Domus.

Brandão, Angela

2000 *Memórias: Frigorífico das Indústrias Reunidas Francisco Matarazzo em Jaguariaiva*. Curitiba, PNUD.

Buck, Pearl S.

1931 *The Good Earth*. New York. The John Day Company.

Cabieses, Fernando

1997 *Cien siglos de pan*. Segunda edición. Lima, USMP.

De las Cortes, P. Adriano

1991[1629?] *Viaje de la China*. Edición, introducción y notas de Beatriz Moncó Rebollo. Madrid, Alianza Editorial.

Dona Benta

2004 *Dona Benta: Comer bem*. São Paulo, Companhia Editora Nacional.

Goldstein, Melvyn C. y Cynthia M. Beall

1990 *Nomads of Western Tibet: The Survival of a Way of Life*. Los Angeles, University of California Press.

Gouffé, Jules

1888 *Le livre de cuisine*. Paris, Librairie Hachette.

Guardia, Sara Beatriz

2004 *La flor morada de los Andes: Historia y recetas de la papa y otros tubérculos y raíces*. Lima, USMP.

Hauschild, Reinhard

1975 *Das Busch vom Kochen und Essen*. Weinsberg, Seewald Verlag.

Hinostroza, Rodolfo

2006 *Primicias de cocina peruana*. León, Editorial Everest.

Lin Yutang

1937 *The Importance of Living*. New York, Reynal & Hitchcock.

*Chinese Herbal Medicine: Materia Medica*.

1993 Compiled and Translated by Dan Bensky and Andrew Gamble with Ted Kaptchuk. Washington D.C., Eastland Press.

Mitchell, William P.

2006 *Voices from the Global Margin: Confronting Poverty and Inventing New Lives in the Andes*. Austin, University of Texas Press.

- Paraná, Denise  
2009 *Lula, o filho do Brasil*. São Paulo, Editora Fundação Perseu Abramo.
- Puga Arroyo, Nicolás  
1974 *Relatos trujillanos*. Trujillo (Perú), Editorial Cabrera.
- Routh, Shelagh y Jonathan, compiladores y editores  
2009 *Notas de cocina de Leonardo da Vinci*. México, Planeta.
- Sabanés, Ricardo, editor  
2004 *Comida criolla: guisos, cazuelas y sobremesa*. Buenos Aires, Emecé.
- Silva, Silvestre y Helena Tassara  
2005 *Frutas Brasil frutas*. São Paulo, Empresa das Artes.
- Sison Porras de De la Guerra, Josie  
1994 *El Perú y sus manjares: un crisol de culturas*. Lima.
- Shulman, Martha Rose  
2002 *Atlas mundial del gastrónomo*. Barcelona, Blume.
- Xi Tu  
1984 *Platos al estilo Sichuan*. Beijing, Ediciones en Lenguas Extranjeras.
- Young, Grace and Alan Richardson  
2004 *The Breath of a Wok: Unlocking the Spirit of Chinese Wok Cooking through Recipes and Lore*. New York, Simon & Schuster.
- Zapata Acha, Sergio  
2009 *Diccionario de gastronomía peruana tradicional*. Segunda edición. Lima, USMP.
- Zingarelli, Nicola  
s.f. *Lo Zingarelli minore: vocabolario della lingua italiana*, Zanichelli, Edizione Terzo Millennio.

INTERNET

Barbosa, Livia. Feijão com arroz e arroz com feijão: o Brasil no prato dos brasileiros. En *Horizontes Antropológicos*, 2007.

Beroiz, Verónica. La salsa de soya.

Vavilov, Nikolái Ivánovich. The Problem of the Origin of the World's Agriculture in the Light of the Latest Investigations. *Science at the Crossroads: Papers Presented to the International Congress of the History of Science and technology Held in London from June 29th to July 3rd, 1931 by the delegates of the U.S.S.R*, Frank Cass and Co. For marxists. org May, 2002.

Wikipedia. Cebiche

**Bibliografía María Angélica Matarazzo de Benavides (María A. Benavides)**

LIBROS PUBLICADOS:

- 2004 Pura Vida: “*Todo es verdad, todo es mentira*”. Lima, Sociedad Geográfica de Lima.  
2005 *Tiempo de vivir*. Lima, Sociedad Geográfica de Lima.  
2009 Autora-editora, Mizi Durando, *Contessa Dall’Aste Brandolini (1876-1965) Disegni di fiori*. Lima.

LIBROS PUBLICADOS CON OTRO AUTOR:

- 2004 Fernán Alayza Alves-Oliveira y María A. Benavides  
*Enseñanzas para la vida y el Gobierno: dos textos confucianos, el Da Xue y el Zhong Yong*. Traducción e Introducción. Lima, Pontificia Universidad Católica del Perú. Colección Orientalia.  
2006 Fernán Alayza Alves-Oliveira y María A. Benavides  
*Lao Zi, Dao De Zhen Jing: Urdimbre verdadera del Camino y su virtud*. Traducción del chino y Prólogo. El Manantial Oculto # 53. Colección dirigida por Ricardo Silva-Santisteban. Lima, Pontificia Universidad Católica del Perú.

#### ARTÍCULOS PUBLICADOS:

- 1986 Análisis del uso de tierras registrado en las visitas de los siglos XVI y XVII a la provincia de Yanquecollaguas, Arequipa, Perú. En *Andenes y camellones en el Perú andino: historia presente y futuro*, Carlos de la Torre y Manuel Burga, editores: 259-275. Lima, CONCYTEC.
- 1987a Apuntes históricos y etnográficos del valle del río Colca (Arequipa, Perú), 1575-1980. En *Boletín de Lima*. 50:7-20.
- 1987b Análisis del uso de tierras registrado en las visitas de los siglos XVI y XVII a los Yanquecollaguas, Arequipa, Perú. En William M. Denevan, Kent Mathewson, and Gregory Knapp, editors, *Pre-Hispanic Agricultural Fields in the Andean Region, Actas del 45 Congreso Internacional de Americanistas, Bogotá, Colombia*: 129-145. Oxford, British Archaeological Reports, International Series 359(1).
- 1988a Grupos de poder en el valle del Colca (Arequipa), siglos XVI-XX. En *Sociedad andina pasado y presente*, Ramiro Matos Mendieta, compilador: 151-178. Lima, FOMCIENCIAS.
- 1988b La división social y geográfica Hanansaya/Urinsaya en el valle del Colca y la provincia de Caylloma, Arequipa. En *Boletín de Lima* 60:49-54.
- 1989 Las visitas a Yanquecollaguas de 1504 y 1615 1617: estructuras de mando y tenencia y herencia de tierras. En *Boletín del Instituto Francés de Estudios Andinos* 18 (2):241-267.
- 1990a Tenencia de tierras agrícolas en el valle del Colca (Caylloma, Arequipa). En *Revista Peruana de Ciencias Sociales* 2 (1):49-76.
- 1990b El archivo parroquial de Yanque. En *Boletín del Instituto Riva Agüero* 17:47-70.
- 1991 Libro de fábrica de la Iglesia de Yanque. En *Actas del Primer Congreso de Investigación Histórica*, Tomo III: 133-139. Humberto Rodríguez Pastor, compilador. Lima, CONCYTEC.
- 1991-1992 Dualidad social e ideológica en la provincia de Collaguas 1570-1731. En *Historia y Cultura* 21:127-160.
- 1992 The Yanque Parish Archive. En *The Americas*, April, XLVIII (4):519-535.
- 1994 The Franciscan Church of Yanque (Arequipa) and Andean Culture. En *The Americas*, January, Volume L (3):419-436.
- 1995 Cambios en el paisaje agroecológico de la provincia de Collaguas: un análisis de documentos en los archivos de Arequipa, Perú. En *Revista del Archivo Arzobispal de Arequipa* 2:15-46.

- 1997 Las batallas de Chachayllo: la lucha por el agua de riego en el valle del Colca (Arequipa, Perú). En *Boletín de la Sociedad Geográfica de Lima*. Vol. 110:127-148.
- 1998 Las batallas de Chachayllo: la lucha por el agua de riego en el valle del Colca (Arequipa, Perú). En *Revista Espacio y Desarrollo* 10:77-93.
- 1999a Migrantes andinos en un desierto: el Proyecto de Irrigación Majes (Arequipa, Perú) 1971-1996. En *Boletín de la Sociedad Geográfica de Lima*. Vol.111:1998: 131-158.
- 1999b Viaje a la China: un ensayo. En *Revista de Sociología*. Universidad Nacional Mayor de San Marcos XI (12): 131-158.
- 2001a "El Niño" en la costa norte del Perú en el siglo XVI. En *Desastres Naturales en América Latina*, José Lugo Hubp y Moshe Inbar, editores: 349-366. México, Fondo de Cultura Económica.
- 2001b La Madre Sara Kaithathera (1934-1998): Un ensayo biográfico. En *Revista Archivo Arzobispal de Arequipa* 6:101-134.
- 2001c Inmigración china contemporánea a Lima, Perú, y Sao Paulo, Brasil: estudio de casos. En *Boletín de la Sociedad Geográfica de Lima*. Vol. 114:13-38.
- 2002b Chinese Immigrants in Sao Paulo, Brazil, and in Lima, Peru: Preliminary Case Studies. En *Essays on Ethnic Chinese Abroad*, vol II. *Women, Political Participation and Area Studies*. Edited by Tsun-wu Chang & Shi-yeoung Tang: pp. 355-376. Published by Overseas Chinese Association, June 2002, Taipei, Taiwán.
- 2003a Importancia del riego en la conservación y abandono de andenes. En *Boletín de la Sociedad Geográfica de Lima*. Año 111 Vol. 115: pp.213-230.
- 2003b La Tapada y los Cóndores. En *Hueso Húmero*. Nº 42: 186-195.
- 2004 Andenes y riego en el Perú: un análisis de informes coloniales y republicanos. En *Conservación y abandono de andenes*. Carlos A. Llerena, Moshe Inbar y María A. Benavides, editores. Lima, Universidad Nacional Agraria La Molina y Universidad de Haifa, Israel.
- 2006 El pueblo y la Mina del Madrigal. En *Boletín de la Sociedad Geográfica de Lima*. Vol. 118: 79-90.





SE TERMINÓ DE IMPRIMIR EN LOS TALLERES GRÁFICOS DE

**TAREA ASOCIACIÓN GRÁFICA EDUCATIVA**

PASAJE MARÍA AUXILIADORA 156 - BREÑA

Correo e.: [tareagrafica@tareagrafica.com](mailto:tareagrafica@tareagrafica.com)

Página web: [www.tareagrafica.com](http://www.tareagrafica.com)

TELÉF. 332-3229 FAX: 424-1582

OCTUBRE 2010 LIMA - PERÚ







... se convierte en un verdadero placer la lectura de tus textos que, además de interesantes y de estar bien escritos, tienen la magia de hacer que me sienta como si me lo estuvieras contando a mí solita; cómo si estuviéramos conversando en la sala de tu casa... ¡misma cronista! ¡Maravilloso!

Sara Leiva, 12 de julio de 2010

## La COMIDA como CULTURA



ISBN: 978-612-00-0384-8



9 786120 003848