



*Gloria Hinoztroza en la presentación de su publicación con el periodista Raúl Vargas en la 23 FERIA Internacional del Libro de Lima.*

Fotografía: Andrew Gibbon / Universidad Le Cordon Bleu

Libros y publicaciones

# La cocina del Perú

*De Gloria Hinostraza*



**La cocina del Perú, relatos tradicionales** es la primera publicación desarrollada por la Universidad Le Cordon Bleu y editada por Editorial Planeta, que reúne datos históricos con formas tradicionales de preparación de ochenta recetas de cocina cuidadosamente seleccionadas por su autora Gloria Hinostraza, reconocida chef e investigadora y difusora de la cocina peruana.

Esta primera edición es un testimonio valioso de la riqueza cultural que ofrece el Perú, un país reconocido en el mundo por su biodiversidad, patrimonio histórico y exquisita culinaria. Un país donde la experiencia de comer se mantiene como un ritual mágico-religioso, donde el comensal y los frutos del mar y la tierra se relacionan armoniosamente a través de sus sabores, aromas y emociones.

**La cocina del Perú, relatos tradicionales** recoge las técnicas ancestrales en el tratamiento de los alimentos originarios de la tierra de los Incas y de cómo fueron mestizándose con los productos que llegaron a América desde Europa en la época colonial, dando lugar a una de las mejores comidas del mundo. Por ello, alcanzó el primer lugar en el Gourmand Awards 2019, considerado como el mejor libro del mundo en la categoría A15 (Cooking school / Education).

Esta publicación fue presentada en la Feria Internacional del Libro de Lima 2018, y los comentarios estuvieron a cargo del destacado periodista peruano Raúl Vargas Vega, reconocido promotor de la gastronomía peruana.

**Por Raúl Vargas\***

Me es particularmente grato participar en esta presentación del libro de Gloria Hinostroza Clausen, no sólo por ser testigo de su prolongada actuación gastronómica, sino también porque está su estirpe ligada a la de Rodolfo Hinostroza, gran poeta y gastrónomo, asimismo —y desde otra perspectiva—, porque soy testigo de su entrega docente, en la que ha participado como alumna una nieta mía. Hay, pues, fundadas razones para comentar un libro cuyo afán principal es reclamar la peruanidad ancestral de nuestra comida, que en los tiempos que corren, se suma a una corriente valorativa de nuestra cocina, pero que en su caso reivindica el legado prehispánico, profundamente asentado en la gastronomía nacional, la de nuestro tiempo.

Simplificando, podría alegarse que como en tantos otros connotados casos, la cocina tiene una raigambre más profunda que los tiempos que nos tocan vivir. Hay una herencia, una progenie, un sortilegio que yace en lo profundo de nuestro quehacer alimentario y gastronómico. No es que a la postre seamos mucho más comelones que nuestros congéneres —en todas partes se cuecen habas— pero sí ocurre que en algunos sitios el alimentarse se convierte en una actividad central, gratificante, definitoria, ritual. En ese caso comer no es sólo un goce sino una apuesta civilizatoria y gratificante de la existencia.

Sin embargo, la construcción de un acervo culinario no es algo fácil, teniendo en cuenta que cada tiempo, época y escenario son cambiantes y encierran prejuicios, disparidades y la percepción equívoca que, para definir un rasgo vital de una cultura o civilización, debe imponerse una visión estatutaria de costumbres y gustos. Suena irritante, pero es ineludible hacer un cambio en el célebre dicho; dime lo que comes y te diré quién eres.

La aventura americana de España —primera aproximación europea a culturas diferentes e igualmente avanzadas— supone un gran asombro, pues se constatan razas, culturas, costumbres distintas y —construyendo un error histórico— absolutamente diferentes a aquella España, asimismo rezagada en relación con otros países europeos. De un sopapo, se desconoció la cultura de los pueblos americanos, cuyas civilizaciones tuvieron muchos exponentes y su alta cima en los casos mexicano y peruano.

Es verdad que se puede alegar que el mestizaje consiguiente entre el encuentro americano y España puede significar una transfusión de influencias mutuas, pero no se puede ocultar que el tránsito de un desprecio por lo desconocido, a la asimilación de lo nuevo toma tiempo y deben vencerse sus inconsistentes prejuicios. El período colonial, que podría llamarse un

*Allí  
comienza  
Piru o Pirue  
que, según  
la autora  
de este libro,  
significa “el  
almacén de  
todas las  
cosas”*



período desigual de mutua e incomprendida asimilación era también el del crecimiento de un mestizaje cuya fuerza no es similar a cuanto ocurrió con la experiencia colonialista en África o Asia. El asombro americano es, en ese sentido, particularmente atrayente porque nos da pie a una fusión de modos de vida, costumbres e ideas que se han ido progresivamente complementando medianamente de la Europa colonial.

Como ocurre siempre, el primer motivo de comparaciones de costumbres es la alimentación puesto que el recién llegado tiene que asumir que para seguir viviendo tiene que comer lo que encuentra. En el caso americano era como sacarse la lotería porque se encontró variedad, creatividad, sabor con inherente capacidad productiva, de la que dan buena cuenta las culturas americanas en general, y en especial las azteca e incaica. Bien puede decirse que el mestizaje empieza entre nosotros en y con la comida.

Estos alcances existen ejemplarmente en el libro de Gloria Hinojosa porque ante cada plato ella da cuenta de las influencias que entran en juego y así la llamada comida criolla va dando cuenta paso a paso de la confluencia de gustos, sabores y técnicas gastronómicas. La consagración de este mestizaje no es inmediata y existen cronistas peninsulares que hacen de tripas corazón para aproximarse a tres

capitales productos originarios: la papa, el maíz y el ají. En materia de carnes y pescados tienen que dar cuenta de productos absolutamente desconocidos por Occidente como son los auquénidos y aves inéditas y la proeza multiplicada de los productos marinos que son motivo de mención inmediata por parte de los cronistas.

El ensamblaje de productos europeos y americanos tenía inevitablemente que producirse, y obviamente los productos locales por número, variedad y costumbre —alimento sustantivo para todos por igual, he ahí otro contraste— se impone casi inequívocamente de inmediato, pues no había otra alternativa en los inicios. Allí comienza Piru o Pirue que, según la autora de este libro, significa “el almacén de todas las cosas”. Los conquistadores encuentran, efectivamente, una política de alimentación que alcanzaba a toda la población, no obstante, la enorme variedad geográfica, una infraestructura agrícola y de almacenaje igualmente extendida. Por otra parte, se había desarrollado una política de producción, almacenaje y distribución. Como anota Gloria Hinojosa estos rasgos civilizatorios les permitió a los incas incrementar la calidad y diferencia de los productos, en función de las diferencias geográficas, progresivamente creando una política alimentaria basada en la reciprocidad, la mita, el trueque y la disciplinada distribución de productos.



*Maíz morado único del Perú*

Al llegar los españoles al Perú encuentran pues una red civilizatoria ya establecida y sobre ella rigen un sistema que, si bien atenta contra arraigadas costumbres y disciplinas, busca que concuerde con las formas de la conquista hispánica. Hay que decir que este proceso de conquista e instalación virreinal habrá de significar un resquebrajamiento del orden anterior y se producirán avances y retrocesos que, desde el punto de vista gastronómico, lleva a la autora a señalar la existencia de un marco “de una gran cocina que cuenta con más de tres mil platos creados hace miles de años en el esplendoroso Peru o Pirue”.

Ocurre con la comida y la gastronomía que por ser base de la alimentación universal su característica primordial es que están abiertas todas las corrientes y si bien se puede señalar un marco nacional propio, también se coincide en que todos los progresos forman parte de una culinaria mundial. Hay países que por circunstancias históricas tienen ocasión de enriquecer su repertorio gastronómico y, tratándose de América del Sur el Perú es un exponente primordial de esta empresa culinaria múltiple, dispuesta a aceptar influencias e insertarlas en el repertorio propio. Así, además de los aportes de las múltiples regiones del Perú, sus departamentos y provincias, se destacan los cruces e intercambios que hacen de la cocina popular un magma diverso y al mismo tiempo perteneciendo a un tronco común.

Pareciera que estamos únicamente hablando de una obra de antropología o de sociología peruana, cuando por el contrario es al mismo tiempo que una concentración de opiniones sobre el aporte de la culinaria en la sociedad peruana, una guía autorizada y sapiente de los fenómenos socioculturales y su expresión inmediata en la gastronomía.

No es una tarea fácil seleccionar, como dice la autora, “en el marco de una gran cocina que cuenta con más de tres mil platos creados hace miles de años”, cuáles son los aportes emblemáticos en una colección preliminar como la que comentamos. Pero al mismo tiempo es entrar a un terreno de intercambios culturales, de coincidencias afortunadas, que facilitan el que identifiquemos al Perú como una gran fuente de inspiración gastronómica y de multiplicidad sociocultural. Hablamos de una guía puntual y didáctica para ampliar los horizontes gastronómicos de cualquier hogar nativo.

Como es natural se empieza por el repertorio de los principales productos peruanos: el maíz, la papa, el ají, el pescado, el camarón, entre otros. Se reseñan luego las entradas, fuentes primeras de contentamiento cuya función es aguzar el apetito con variedad colorística. Anticucho de corazón cuyo nombre en quechua quiere decir “comida ensartada” marinada lujosamente para asarse, que de ser alimento a la parrilla



con corazón de llama o alpaca, se mezcla con cocina árabe de corazón de res. Cangrejos reventados, típicos de la costa norte, especialmente Chiclayo y antes de asarse se los remoja en chicha de jora. Y ya que estamos poniéndonos más lujuriosos, podríamos citar la causa colonial con escabeche de camarones, o la causa rellena de langostinos en crema de rocotos, primordiales homenajes a la papa inmemorial.

*“Hablamos de una guía puntual y didáctica para ampliar los horizontes gastronómicos de cualquier hogar nativo”*

Continuamos con platos heráldicos: el cebiche de pescado o de mariscos a la norteña, a la piedra, los chicharrones de cerdo, heterodoxo cebiche de pato, de neta estirpe huachana, el lambayecano chinguirito, los nunca bien poderosos y democráticos choros a la chalaca, variados escabeches, sobresaliendo el de gallina, la jalea de pescado, el majao de yucas y la nunca bien ponderada ocopa de camarones de la Arequipa volcánica. Y así por el estilo identificando usos de la papa (rellena, a la huancaína) el maíz (parpas o humitas) o pastel de choclo, patitas con maní, pulpo al rocoto o relleno de lomo, solterito, los epónimos tamales rojos o verdes, tiradito de pescado o yuquitas rellenas de langostino.

Como podrá apreciar el oyente, una manera de indicar que hablamos

solo de entradas, por lo tanto porciones menos ostentosas, se usa el diminutivo. En todo o casi todo término es ‘ito’ para llegar a los estómagos ahítos.

### **El líquido sustancioso**

Las sopas son, en efecto, un capítulo aparte de la culinaria criolla. Adonde vaya usted verá un letrero que anuncia sopas o chupes o aguaditos. Y no se le ocurra encontrar diferencias pues las sopas son el soporte básico para calentar el cuerpo y alentar al comensal para empresas venturosas. Quizá se incline por el lujoso chupe de camarones —Felipe Adán Mejía, El Corregidor, lo llamó “la Venus de Milo del sopeo peruano”— pero igualmente sentía nostalgia criolla por el sancochado, el puchero, el chairo, el aguadito, chupe de piedra, o de quinua, espesado, pebre, parihuela, shambar, entre otros. Nuestra sangre no sería la misma si no hubiera existido esta enorme variedad de líquido mirífico, milagroso, alimenticio.

### **Todavía hay sitio para los fondos**

Si el oyente esperaba que todo lo anterior era más que suficiente para entender la extensa variedad de la cocina peruana, obviamente se queda corto: nos faltan los platos de fondo donde se reconfirma que si hay pocos lugares donde se vive para comer, el Perú es de los que ocupa primerísimo lugar.

*Ajíes peruanos*

Después de piqueos, entradas, tentempiés o bien me sabe, como si no hubiera pasado nada, venían los platos de fondo, lo que supone que hay que colgarse servilleta, correr un punto más la correa y pensar que se está ingresando al paraíso. Los dueños de casa dejaban parte de su fortuna en estas celebraciones y los padrinos sumaban también varios cientos de soles para hacer que la fiesta fuera cumplidora y objeto de futuras alabanzas.

La autora nos recuerda una mención de Ricardo Palma a propósito de un banquete cumplidor de los diez mandamientos: En 1608 los dominicos daban un banquete a las congregaciones de agustinos y franciscanos, ¡i qué banquete!: Hubo sopa teóloga, fritanga de menu-dillos, pavo relleno, carapulca de conejo, estofado de carnero, pepián y locro de patitas, carne en adobo, San Pedro y San Pablo y pastel de choclo. En otras palabras, el des-piporre gastronómico. Recordemos ahora los tiempos que corrido en nuestro siglo surgen, desfilan, asombran: adobo de pescado, ají de gallina, ají de pato a la moda de Chepén, arroz con mariscos (calamares, conchas de abanico, pulpo, cangrejo), arroz con pato a la chichayana, arroz con pollo, cabrito al vino tinto, caiguas rellenas de lomo (¡qué tal lujo!), camarones rellenos con miel de maracuyá, capchi de

setas, carapulca con medallón de lechón, cau-cau, cauche de queso, cuchi kanca, cuy chactado, frejoles con pavo, frito norteño, juane, lenguado a lo macho, locro de camarones, lomo saltado... y aquí nos detenemos para un respiro.

Conforme se avanza en esta marcha del sabor, de la exageración y del rompe y raja habría que añadir licores y dulces, cuando ya la tarde está cediéndole espacio a la noche.

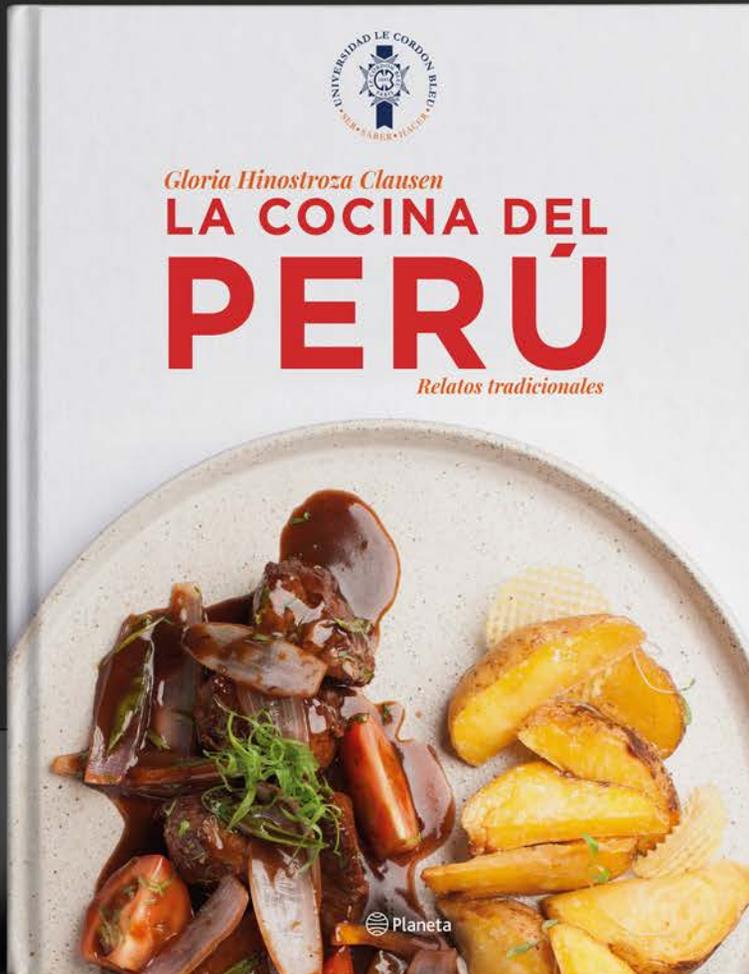
Es posible que los tiempos hayan llevado a reducir algunos de estos excesos, pero la costumbre criolla continúa y forma parte del quehacer y saber de la sociedad peruana con el añadido que hoy muchas de estas recetas y platos ya no son privilegio de determinada región o ciudad, sino que se suman a la corte faraónica del Perú, pobre pero espléndido y pachamanquero.

Felicitaciones a la autora de libro apetitoso Gloria Hinostroza Clausen y sigamos su ejemplo no sólo para continuar con la tradición sino también para reforzar el turismo, la visita a este provecho almacén de pitanza y alegría. No estaría mal que culmináramos cantado, junto con el Compadre Guisao: "Siendo el agua un mal brebaje, yo propongo que, en el día, se tienda una cañería del Pisco hasta Ferreñafe".

*“Los dueños de casa dejaban parte de su fortuna en estas celebraciones y los padrinos sumaban también varios cientos de soles para hacer que la fiesta fuera cumplidora y objeto de futuras alabanzas”*

(\*) Comentarios del periodista Raúl Vargas en la presentación del libro “La Cocina del Perú” el 3 de agosto de 2018 en la Feria Internacional del Libro.

**Best in the world  
Gourmand Awards 2019**



***La cocina del Perú, relatos tradicionales***

**Autor:** Gloria Hinostraza Clausen

**Premio:** *Best in the world – Gourmand Awards 2019.*

**Editado por:** Editorial Planeta Perú S. A. (2018).

**Producido por:** Universidad Le Cordon Bleu.  
Av. Salaverry 3180. Magdalena del Mar. Lima. Perú.

ISBN: 978-612-319-340-9

Depósito legal en la Biblioteca Nacional del Perú N° 2018-08868