



Gloria Hinojosa ruwasqanta riqsichispa kuská Raúl Vargas periodistawan kay iskay chunka kimsayuyq Feria Internacional del Libro Lima llaqtapi.

Qaway urquqnin : Andrew Gibbon / Universidad Le Cordon Bleu

Liwrukuna qillqariqsichiynin

Perú suyupi yanuynin

De Gloria Hinostroza

Perú suyupa yanuynin, tradicionales willakuykuna Universidad Le Cordon Bleu ñawpariq qillqariqsichisqa ruwarisqankun hinallataq Editorial Planeta qillqayninpi, históricos willarikuykunatan huñurin tradicionales ruwarikusqanmanta yaqa pusaq chunka recetas yanukuy manta Gloria Hinostroza kikin ruwayninpi allin akllasqa, ancha riqsisqa investigadora yanuuq hinallataq Perú suyupa yanuyinkunata riqsichiq.

Kay ñawpayriq edicionqa Perú suyu munachikusqan ancha qapaq cultura rimaykunan, tiksimumyupi biodiversidadninrayku ancha riqsisqa suyu, patrimonio histórico, ancha allin mikuyninkunamanta. Huk suyu maypin ritual religioso hina mikuyninta kawsarichin, maypin mikuqkuna, mama quchapa kawsayninkuna

hinallataq allpa kawsay tarpuykuna allinwan ayninakuywan, munapakuynin, emociones nisqa kуска allinwan tinkunakunku.

Perú suyu yanuyninga, tradicionales willakuykuna inkakunapa allpanpi imaynatan kawsay tarpukuykunata allchaparanku técnicas tradicionales nisqakunata uqarin, imaynatan época colonial nisqapi eupamantapacha Americanman lliw productos chayamusqanwan chapukurqaku, aysarichispa huknin kaq ancha riqsisqa tiksimumyupi mikunata.

Kay qillqariqsichiyqa Feria Internacional del Libro, Lima llaqtapi 2018 watapi riqsichisqa karqa, rimayninpitaqa ancha riqsisqa Perú suyupi periodista Raúl Vargas Vega umanchara, gastronomía Perú suyumanta ancha riqsisqa kallpachariqmi.



Raul Vargas rimayninpi*

Ancha hatun kusikuymi tarikuy kay liwru Gloria Hinostriza Clausen qillqasqanta riqsichiyinpi, manan riqsiq may ruwarisqan gastronomica ruwaynillanmantachu, ichaqa Rodolfo Hinostriza ancha riqsisqa tinkukusqanmantapas, hatun harawin gastrónomo yachakuq, chaynallataq-- huk qawariymantaqa--, yachachiq ruwayninkuna riqsisqaymanta, maypin yachakuq hina paywan karqa huknin willkay. Chaynan riki allin taqyasqa ruwaykunana kan liwrumanta rimarinapaq maypin maskarin ancestral mikunanchismanta peruanidad kayninta mañakuyta, paypa ruwayninpiqa prehispánico saqisqantana anchata riqsichin gastronomía nacional anchata chaypi umanchakuspa chaywatanchiskunamanta.

Uchuychachispa, may huk ancha riqsisqakuna ruwaypi hina rimarikunmanmi, kay wata kawsakusqanchispiqa yanukuyqa aswan uku sapikunawanmi, herencia saqisqa kan, taytakunapa saqisqan, alimentario hinalltaq gastronómico uku ruwayninchispi kan munasqanchisman ruwachiwasqanchis. Manan kay postre kayninpi sapinchis hamusqanmanta aswan mikuysapachu kanchis.—maypipas hawastaqa yanukunmi—sichus wakin llaqtakunapi mikuy tikrakun ancha allin ruwayman, ancha sumaq, riqsisqa, ritual ruwaykunaman chaypiqa mana sumaq mikuyllachu ichaqa civilizatoria ancha kusi kawsayninchismanta kaqmi.

Ichanpasmi, kuskanchasqa culturales ruwaykuna yanukuypi manan kayllachu, sapa watakuna qawarispas, épocas nisqakunaqa hukniraqkunana prejuicioskunata wichqan, llutan rimayta chaynallataq panta qawayta, cultura civilización sapinmanta rimana paqa churarikunana huk qawarikuypi ancha ruwayninkunamanta hinallataq munayninkunamanta, millaymi uyarikun, ichaqa kaqtan tikrananchis kay ancha riqsisqa rimaypi; mikusqaykita niwan pin kasqanykita nisqayki.

Españapa americana puriy ruwayninkuna—europa ñawpariq asuykamuq tukuy niraq kulturakunamanta kaqllanpi allin ruwasqakuna, hatun musuqtan hinan qawarikun, razas kaqkuna karqa, culturas, huk niraq costumbres chaynallataq – panta ruwaykunata ruwaspa—wak españamanta aswan huk niraq, kaqllanpitaq saqisqa wakin europeo suyukunamanta. Qunqayllamanta americanos llaqta kulturanta riqsiy tukunkuchu, may civilizaciones nisqa hatun risikuykunawan karqa aswan atunsun mexicano hinalltaq peruano karqaku.

Chiqapninpi imatataq niswan kay mestizaje apakusqa americano hinallataq España suyuwan allin chapuy yachaykunamantachu rimakunana, mana pakayta atiswanchu chay muchuchisqanku mana riqsisqankumanta, musuqman churakuyqa watakunapin

*“Chaypin
Piru o Pirue
gallarín
may kay
liwru
qillqaq
nisqanman
hinaga
ninanmi
“Uliw
kaqkunapa
huñuna
kuchu”*



puririn hinallataq prejuicios ukunku-napi kaqta atipananku. Colonial watakuna, maypi riqsikun muchuchisqa watakuna kuskanchakuy musuq yachay ruwakuq chaynallataq karqa mestizaje wiñay kallpayninman kikinchu may Africa utaq Asia ruwakusqanpi hinaqa. Americano umanchayninpiqa ancha munachikuq hinan qawarichiwanchis huk niraq kawsakunapaq, costumbres nisqa, yuyaymanakuna allillamantan europa colonialman chicanmanta aypayninta riqchakurqa.

Yachakusqan hina, ñawpaqtaqa costumbres qawarikusqapiqa mikuymi kachkan, pin chayraq chayamunqa kawsayta munaspaqa ima tarisqanta mikunan. Americano kaqpiqa qapaq kaymi karqa maypi tukuy niraqtan tariykukun, allin ruway yachaywan, may lliw culturas americanas kasqanku hina astawanraqmi aztecas hinallataq inkas karqaku. Mestizaje ruwakuyqa ñuqanchis purapi mikunawan qallarín.

Gloria Hinostroza liwrunpin kay ruwaykunaqa tarikun, sapa mikuna ruwakusqanpin pay riqsichin imaynatan kaqninkuna yaykunku chaynatan criolla mikuna chikanmanta riqsichikun ima gustos, sabores gastronómicas ruwaykuna churarikusqanta. Kay mestizaje chapukuyqa mana utqayllachu karqa, kan kimsa cronistas peninsulares yachakuqkuna may chunchulmanta sunquta ruwanku tupata asuykunakupaq kimsa productos capitales originarios nisqaman: papa, sara, uchú. Chay aycha hinallataq

challwakunaqa occidentepaqa productos mana riqsisqankun may auquénidos uywakunamanta, mana riqsisqa aves, may tukuy niraq marinos productoskuna maypin Cronistas runakuna utqaylla rimarinku.

Europeos productos huñunasqa hinallataq americanos munaspa mana munaspa ruwakunan karqa, locales productos nisqaqa achka tukuy niraq rayku hinaman costumbres--- allin alimento llapankupus, chaypiqa huk qawariyña--- kama-chikurqa utqayllaman may huk ruwaykunaqa qallariyininpi karqachu, chaypin Piru o Pirue qallarín may kay liwru qillqaq nisqanman hinaqa ninanmi “ lliw kaqkunapa huñuna kuchu”. Conquistadores runakuna chayna karqa políticos mikunakunata lliw llaqtapaq aypariyta tarirqaku, ichapas tukuy niras geográfica panpa urqkunata, agrícola allin ruwaykunata hinallataq allchankupaq, aypunankupaq. Gloria Hinostroza qillqasqanman hina kay civilizarios kayninkunan inka runakunata yanaparqa productos nisqanta allinkunata wiñachinanpaq. May geográficas allpa kasqanman hina, kaqllanpi política alimentariata ruwaspa ayninakuy, mita, truweke ruwaykunapi hinallataq allin rakiy productoskunapi.

Perú suyuman españolkuna chayaramuspanku red civilizatoria nisqanta allin ruwasqata tarinku chaypa hawanpin paykunapa ruwayninta kamachinku, kay ruwaykuna sasachakuypi churan may inkakuna ruwasqankuta, maskanku kay



*Perú suyumanta
kulli sara*

consquista hispánica ruwaykunawan tupachiyta. Kaymanta ninan conquista ruwakuykuna hinaman virreinal churakusqan waqlliyachin ñawpaq llankakuy kasqanta chaypin allinta ruwanqanku hinallatan qipaman kutiqanku, gastronómico kayninmanta qawarispapa, kay liwru qillqaqta apan achka yanukuykuna kayninta” hatun yanuykunamanta yaqa kimsa waranqa platos nisqa mikunakunata yaqa waranqa ñawpa watakunaraq ruwasqaku Peru o Pirue ancha riqsikusqapi”

Chaynallata mikunawan, gastronomía nisqawan kapun lliw tiksimumyupa allin mikuynin acha allin ruwayninqa kichasqa kachkan may ruwaykunamanpas sichus un marco nacional kikinpa qawachiyta atiswan chayqa, kaqllanpitaq tupanakun tiksimumyupi imaynatan musuqmanta culinarios ruwaykuna qispichisqankuta. Kay suyukuna historia puririsqanpi hinaqa kay gastronómico ruwayninkunata astwan allinyachisqankuta, america del surmanta rimaspapa Perú suyu acha hatun riqsikusqan kay culinaria empresa tukuy niraqmanta, allinwan imatapas chaskin hinaspa paykunapa yanuyninman churanku. Chaynallataq Perú suyupa regionkuna, departamentos, provincias kayninkunamanta tukuy niraq yanuy churarisqanku astawan riqsikun lliw chapusqankuta hinallataq ayninakusqankuta kay llaqta yanuypi, tukuy niraq mikuna hinallataq llapankupapas huk kurkullamanta kanku.

Riqurin huk obra antropología utaq sociología peruanamanta

rimarichkanchisman hina, may ukninpiqa huñunasqa rimaykuna hinan kachkan kay Perú suyupi tukuy ruwarisqanku culinaria ruwakuypi, allin riqsinapaq fenómenos socioculturales nisqakunamanta, kayninpi gastronomía utqay qawarichikusqanmanta.

Akllayqa manan kay ruwayllachu, qillqaq nisqaman hinaqa “ancha hatun yanuy ruwakuyninpi maypin kimsa waranqa platos mikuna ruwasqa yaqa waranqa qipa watakuna”, mayqintaq kanku aykatan musuq ruwaykunata ancha riqsisqakunamanta kay rimasqanchismanta hina. Kaqllanpitaq mana ayninakuy culturales ukuman yaykunchis, ancha allin ruwaykunamanta, maymi yanapawanchis Perú suyuta riqsinapaq ancha gastronómica hinallataq tukuy niraq sociocultural kayninkunata. Rimachkanchis ruwakuykunamanta allin ruwaykunata astawan wiñachinanpaq kay gastronómicos ruwakuypi sapankama nativos ayllukunapi.

May kasqanman hinaqa peruano productkunawanmi kay ruwakuykunata qallarina: sara, papa, uchú, challwa, camaron, hukkunapas. Chaymanta ñawpariy mikunata riqsichina, chikan mikunakuna sumaq llinpinkunawan astwan mikuy munayta kallpachan. Sunqumanta antikuchu ruwayninpiqa ninanmi “chakanasqa mikuna”, qapaq hina kankanapaq, kayqa llamapa utaq alpaca sunqumanta parrilla mikuna, chayman árabe yanukuyta chapukun kuchipa sunqunwan. Patasqa cangrejokuna, norte



kaymanta sutiriqsisqa astwan qapaq kayninta churaspa, colonial causatan riqsichiswan kay escabeche camarunmanta utaq langostinosmanta rellenuta kay uchú cremapi, ancha riqsikuykuna mana qunqay papa ruruta.

Plato minukuna ima ninnawan qatipasun: norteña siwichi cha-

*“Rimachkanchis
ruwakuykunamanta
allin ruwaykunata
astawan
wiñachinanpaq
kay gastronómicos
ruwakuypi
sapankama nativos
ayllukunapi”*

llwamanta utaq mariscomanta, rumipi, kuschi aycha yanu, mana aykappas ruwakusqa washwamanta siwichi, kayllanpi estirpe wachana, chinguirito lambayecano, mana aykaq ancha kallpaspapa, democráticos choro a la chalaca, tukuy niraq escabeches, ancha riqsisqa

wallpamanta, challwamanta jalea, yukamanta majao hinallataq mana haykapas riqsisqa comarones o copa volcánica arequipamanta. chaynallataq imapaqmi papata ruwana(rellena wanchahinawan) sara (humitakuna) utaq choqllumanta pastel, patitas con maní, pulpo al rocoto utaq relleno de lomo, solterito, los epónimos tamales rojos o verdes, tiradito de pescado o yuquitas rellenas langostinomanta.

Mayñacha uyariqkuna munapakunku, kay rimaywan qallariy mikunallamanta rimachkanchis, chaynaqa chikan munay kaynillanpi, uchuypi rimakun. Lliw rimariy tukuyninqa ‘ito’ yarqay piksakunaman

chayanapaq.

Allin chupikuna

Chupikunaqa kanku, kay criolla culinariamanta huk ruwaymi. May risqaykipi qillqa qawaykuna kanqa chupi, lawa, aguaditos nisqapas. Ama huk niraqtaqa tariy tukunchichu chupikunaqa allin kurkunchista quñichinanpaq mikuqta kallpachan allinwan empresas ruwaypi. Ichapas munawaq camarones chupita-- Felipe Adán Mejía pinmi corregidor sutichasqa, riqsirparin “la Venus de Milo del sopeo peruano” nispa-- ichapas kaqlatan criolla llakipakuy hapira yanusqa, puchero, el chayro, aguadito, chupe de piedra, o de kinuwa, pipu, pebre, parihuela, shambar chupikuna rayku huknamantapas. Manan kaqchu llawarninchis kanman mana kay hatun tukuyniraq ancha mikuy chupikuna kaptinqa.

Mikunakunapaq kachkanraq mi wiksaqa

Sichus uyariqkuna lliw tukuy qipapi rimarisqanchis lliwmi ninkichis allinta tukuy niraq peruana yanukuykunata umanchanapaq. Chayqa chayraqmi qallarichkan: kunanqa kay chawpi hatun mikunakunan rimarina kachkan maypin kaqninman chayanchis chikan llaqtakunan kanku maypin mikunapaq kawsakun, Perú suyuqa ñawparin taqipi tarikun.

piqueos, entradas, tentempiés chaymantaqa mana ima ruwasqan hinan karpan, chayraq hatun mikunaqa

Peruanos uchukuna

chayamuchkasqa, chayqa ninan allinta servilletata churakunayki, correata tumpata wayachinaykita chay ninanmi paraisumanmi yaykuchkanki. Wasiyuqkuna kay raymichakuypi qapaq qulqinta saqirqaku hinallataq padrinos runakunapas achka pachaqninpi soles qulqita churarqaku allinwan raymichakuyta qispichinankupaq hamuq punchawkunapi sumaq rimaykunata uyarinankupaq.

Qillqaq yuyarichiwanchis Ricardo Palma rimarisqanta kay banquete chunka mandamientosmanta: 1608 watapi dominicanos qusqa banquetita kay agustinos hinalltaq franciscanos runakunaman, jima banquete!: teóloga chupi, fritanga de menudillos, pavo relleno, carapulca de conejo, estofado de carnero, pepián hinallataq loco de patitas, carne en adobo, San Pedro hinaman San Pablo chaymanta pastel de choclo. Huk rimaypiqa gastronómico qapaq mikuyllaña. Kunanqa yuyarisun qipa wata siglos paqariqkuna, rikuchikuqkuna, allin kaqkuna: challwamanta adobo, wallpamanta uchu, ají de pato a la moda de Chepén, arroz con mariscos (calamares, conchas de abanico, pulpo, cangrejo), arroz con pato a la chichlayana, arroz con pollo, cabrito al vino tinto, caiguas rellenas de lomo (jima qapaq!), camarones rellenos con miel de maracuyá, capchi de setas, carapulca con medallón de lechón, cau-cau, cauche de queso,

kuchi kanka, cuy chaqtado, frejoles con pavo, frito norteño, juane, lenguado a lo macho, loco de camarones, lomo saltado... kaypi sayaykusun samaykunapaq.

May kay gusto mikuypi purisqanchisman hinaqa, lliw mikunakunamanta raymichakuymanta chayman churaykuna kanqa licores nisqata hinallataq miskikunata ña tutayachkaqtinña.

Kay wata puririsqapinqa kay chaka yachay mikunakunaqa tumpatañan pisiyarun kay criolla costumbre ruwayqa qatipachkanmi, Perú suyupi sapa punchaw ruwayninpin kachkan ichaqa chay kunan punchawkuna recetas ruwayninpi musuqkunatañan churarpanku manañan ancha sutirisqisqachi sapan regionkunapi nitaq llaqtakunapi, ichaqa kay corte farónica Perú suyumanta yaykun, waqcha ichaqa allin pachamankero sumaq.

Gloria Hinostroza Clausen kay liwru qillqaqpaq hatun riqsikuy, ruwayninta qatipasun mana tradición ruway raykullachu ichaqa turismo ruwakuyta astawan wiñachinapaq, kay allin puqusqa almacenman waturiy mikunakunamanta hinallataq kusikuymanta. Allinmi kanman tukuriyta takirrispa, Compadre Guisao kuska: “yakukuna manan allin upyaychu, ñuqa nini, kay punchaw piskumanta yakuchakuchun ferreñafekama”

*“Wasiyuqkuna
kay
raymichakuypi
qapaq qulqinta
saqirqaku
hinallataq
padrinos
runakunapas
achka
pachaqninpi
soles qulqita
churarqaku
allinwan
raymichakuyta
qispichinankupaq
hamuq
punchawkunapi
sumaq
rimaykunata
uyarinankupaq”*

(*) Raúl Vargas rimariyninkuna kay liwru riqsichikusqanpi 3 punchaw agosto killapi 2018 watapi kay Feria Internacional del Libro nisqa ruwaypi.

**Best in the world
Gourmand Awards 2019**



Perú suyupa yanuynin, tradicionales willakuykuna

Qillqaq: Gloria Hinostraza Clausen

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

Qillqa ruwaqkuna: Editorial Planeta Perú S. A. (2018).

Ruwaqkuna: 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