

Informe

La gastronomía como piedra angular de la historia peruana

Por: Gloria Hinostroza

La gastronomía peruana nace en el pasado prehispánico y se desarrolla en paralelo a la historia del Perú que, según Pulgar Vidal, se inició hace 20 mil años atrás. El investigador peruano Antonio Brack Egg sostiene que hace 10 mil años ya se había logrado domesticar o transformar genéticamente alimentos de gran importancia como la papa, el camote, la yuca, el olluco, el frijol, el pallar, el ají y la lúcuma, productos con los que se hicieron los primeros potajes como la *guatia*, es decir, la preparación de estos productos mediante procesos de cocción realizados con piedras calientes llamadas *kalas*.

Esta singular manera de cocer los alimentos dieron lugar a los *chupes*

o *chupis*, una especie de sopas densas que se preparaban en la época precerámica usando calabazas a manera de ollas que, al no poderse llevar al fuego, se llenaban con agua, carnes y vegetales y luego se introducían entre las piedras calientes, piedras que se iban reemplazando para mantener las altas temperaturas hasta que los alimentos resulten bien cocidos.

Esta técnica de preparación de alimentos usando piedras calientes dieron lugar a la *pachamanca*, o cocción en la tierra, para esto se hacía un hoyo en la tierra que luego era revestido con piedras que se calentaban con brasas de fuego, luego en este hoyo caliente se introducían





Patarasca, plato tradicional de la Amazonía peruana.

Fotografía: Edward Alba / ULCB

carnes y vegetales envueltos en hojas que se intercalaban con piedras calientes y se cubrían totalmente de tierra mojada, por varias horas, hasta lograr una cocción adecuada. Actualmente la *pachamanca* se prepara en muchas regiones y provincias del Perú, y en diferentes versiones, de acuerdo con los productos de cada región.

Otra modalidad similar para la preparación de los alimentos era la de introducir las piedras calientes en el vientre de animales previamente eviscerados y condimentados, y luego envueltos en hojas de plantas

para lograr su cocción.

“La carapulca es el guiso más antiguo, hecho con cucupa o papa seca tostada”

Muchas de estas formas tradicionales de cocción aún se practican en el Perú, inclusive los *chupes* de aquellas épocas han evolucionado

hasta estos tiempos siendo ahora sopas densas muy consumidas en todo el país y que llegan a superar las 400 variedades.

A través de los años en el Perú se continúa practicando técnicas propias de cocción de alimentos como las *apis* o cremas; los *shacues* de harinas tostadas; las *laguas* ligeras y fraganciosas; los *cebiches* con trozos de pescado marinados en jugo

de frutas ácidas; la *pullanca* con trozos grandes de carne; la *carapulca* que es el guiso más antiguo, hecho con *cucupa* o papa seca tostada; los *rocros* de papas y ají, perfumados con hierbas; las *kankas* o piezas de carne asadas a las brasas; el *t'impu* o sancochado; la *huminta* o bollo de maíz llamado el pan de los incas por Garcilaso de la Vega; el *anquishu* y el *pulucchu*, hechos de choclos tiernos asados a las brasas y sobre todo la *chicha* de jora, o maíz germinado y fermentado, que era la bebida obligada de los habitantes del Imperio de los Incas.

Muchos alimentos no sólo cumplieron funciones nutricionales, sino que fueron utilizados con fines curativos como la quinua, que debido a sus altos niveles de proteínas y aminoácidos se incluía en la alimentación de los niños durante el destete, además evita las enfermedades degenerativas. De igual manera sucede con las papas que se someten a técnicas bacteriológicas para conseguir el *tocosh*, que se obtiene colocando las papas en pozos de piedra cubiertos de agua durante varios días, luego se secan y adquieren cualidades antibióticas, se consume en la zona andina del Perú con fines curativos. La *mashua*, es un tubérculo que tiene cualidades inhibitoras de la libido por lo que se incluía en la dieta de los soldados que iban a la guerra evitando así los abusos contra las mujeres del pueblo conquistado. La maca es un alimento extraordinario que



Los mercados en el Perú ofrecen una gran variedad de productos para la gastronomía.

Fotografía: JNF



Lomo saltado, uno de los platos peruanos más conocidos y preferidos en el mundo.

Fotografía: Edward Alba / ULCB



favorece al sistema reproductor y era utilizado como un alimento energético. Para las mujeres embarazadas se acostumbraba una dieta a base de pescado, para que contribuya al desarrollo de huesos flexibles en el feto y así evitar complicaciones en el parto por estrechez de la cavidad pélvica de la madre.

La cocina prehispánica se sigue practicando actualmente y es la base de la culinaria peruana que cuenta con más de 3 mil preparaciones regionales, muchas de las cuales se están extinguiendo por una serie de factores coyunturales por los que ha atravesado el Perú en las últimas décadas.

Repercusión de la gastronomía en la sociedad peruana

Los alimentos fueron la verdadera riqueza del país andino. por ello, fueron considerados sagrados. No sólo cumplieron un rol de gran importancia como medio de nutrición, sino que tuvieron repercusión en otros aspectos sociales como en el arte y la religión.

En las culturas del Perú prehispánico se encuentra una relación directa de sus dioses y factores productivos con los alimentos, por ejemplo, le rendían culto al dios sol o *Inti*, a la luna o *Mama Killa*, a la madre tierra o *Pachamama*, y también a las diosas del agua *mamacocha* o *mamapucúia*, también le rendían culto a la diosa de los peces o *Urpay Huachac*,

a la diosa de las papas o *Oxamama*, al dios del pallar o *Yam Payec*, a la diosa del maíz o *Saramama*, entre otros.

En el arte también encontramos numerosas representaciones figurativas relacionadas con alimentos que nos permiten conocer la antigüedad y reafirmar el origen de estos, como son: la papa, el maní, el camote, la lúcuma, la yuca, la chirimoya, el maíz, el pallar, entre otros. Además, expresaban la manera de comer y beber, así como pescar y cazar, de los antiguos peruanos y de los tipos de utensilios variados que eran utilizados por ellos: el *puinu uicchi* o jarroncito para almacenar agua o *chicha*; el *puino* o cántaro mediano; el *hinchu* o vasija de boca ancha; el *hurpo* o cántaro grande; la *chomba*, vasija exclusiva para la *chicha*; las *mancas* u ollas diferentes: *malta cauchi*, *caucachi* o *hatun manca*, y los *chamillicos* para los guisos. Para beber se usaron porongos de calabazas, o copas de cerámica llamadas *sañu*; el *chimpu* o copón, y la *ccona*; el *kero* de madera y la *hakilla* o vaso de plata.

Los alimentos se servían en platos de madera o de calabaza, llamados *mates*, la *chua* o tazón hondo de cerámica y en los *puccu* o platos con o sin asa.

La *huislla* era la cuchara que se hacía en diversos tamaños: cucharitas, cucharas y cucharones, se hacían de madera, cerámica, plata y oro, de acuerdo con el estrato social como lo describe Antúñez de Mayolo.





Causa rellena (de langostinos), plato ancestral de Perú elaborado a base de papa sancochada mezclada con ají.

Fotografía: Edward Alba / ULCB



Caucáu, plato precolombino preparado a base de mondongo, ají, hierbas y papas.
Fotografía: Edward Alba / ULCB

La gastronomía peruana como elemento de identidad nacional

La comida es uno de los elementos que contribuyen a la unión e identidad de los peruanos, siendo el único tema en el que nadie está en desacuerdo. No hay peruano que no recuerde con nostalgia sus comidas cuando se ausentan del país y nadie discrepa de la delicia de un cebiche, un arroz con pato o una carapulca.

Por eso, no cabe duda de que la comida en el Perú es un legado de sus antepasados que ha sido transmitido por generaciones, sin perder su identidad a pesar de los mestizajes, que en su debido momento, aportaron otras técnicas que no mellaron las bases gastronómicas de la tierra de los Incas. Es por estas razones que la cocina tradicional y regional del Perú es considerada como un elemento de identidad nacional, por ello, debe ser preservada en el tiempo y dada a conocer al mundo para contribuir a una mejor alimentación de la humanidad en este nuevo siglo.

