



Año 2024 / Número 03

# Hedypathes

Revista de Divulgación Científica de la Universidad Le Cordon Bleu

ISSN: 3028-9637 (En línea)



## LA CONSERVACIÓN **DE ALIMENTOS**

desde el tiempo de los incas

Pág. 10

Informe  
**Fuerteventura,  
la más antigua de  
las islas Canarias**

Pág. 22

Fotoreportaje  
**Foteando ando:  
Por la costa, sierra  
y selva del Perú**

Pág. 48

Informe  
**La historia del tradicional  
caldo de pescado de María Hierro  
en la isla de Fuerteventura**

Pág. 87

“Como guardianes de los recursos naturales de la Tierra, es primordial que **fomentemos una relación armoniosa entre el turismo y el medio ambiente.**”

**Zurab Pololikashvili**  
Secretario General de ONU Turismo  
2024



Lima - Perú

**HEDYPATHEIA**

**Revista de Divulgación Científica de la  
Universidad Le Cordon Bleu  
Año 2024 – Número 03**

**Director:**

Julio César Navarro Falconí

**Editado por:**

Universidad Le Cordon Bleu S.A.C.  
Av. Salaverry 3180, Magdalena del Mar.  
Lima – Perú

**Código postal:** 15076

**Teléfono:** +51 617 8310

**Edición digital, julio de 2024**

**ISSN:** 3028-9637 (En línea)

**Depósito Legal N°:** 2024-06416

**Publicación digital disponible en:**

<https://revistas.ulcb.edu.pe/index.php/HEDYPATHEIA>

Esta edición ha sido publicada en idioma español.

© 2024, UNIVERSIDAD LE CORDON BLEU SAC

Todos los derechos reservados

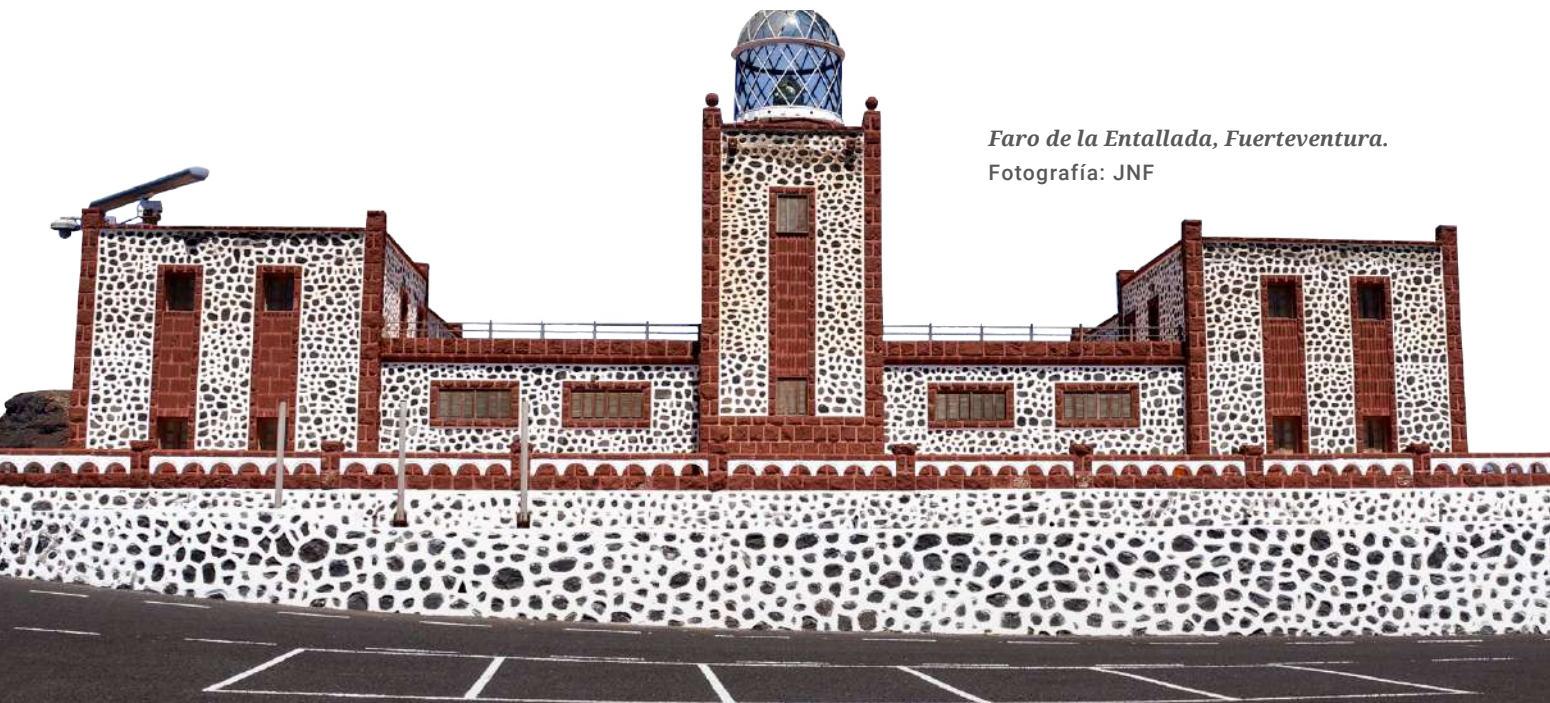
**Áreas:**

La revista está orientada a la divulgación de artículos científicos originales, informes, reportajes, entrevistas y notas de interés general, con énfasis en la gastronomía y la alimentación, las ciencias de los alimentos y la nutrición, la administración, la hospitalidad, el turismo, el arte, la cultura y la gestión sostenible de empresas, emprendimientos, proyectos y servicios orientados al bien común.

Esta publicación ha sido creada con el propósito de contribuir al desarrollo y la divulgación de la investigación, la ciencia, la cultura y la innovación científica, y está dirigida a la comunidad académica y científica a nivel nacional e internacional.

Esta publicación puede ser descargada y compartida de manera libre y gratuita para cualquier uso no comercial y citando la fuente correspondiente.

**HEDYPATHEIA** es una publicación de la Universidad Le Cordon Bleu.



*Faro de la Entallada, Fuerteventura.*

Fotografía: JNF



Año 2024 / Número 03

# Hedypatheia

Revista de Divulgación Científica de la Universidad Le Cordon Bleu

ISSN: 3028-9637 (En línea)

---

## Autoridades:

**Rector:** Dr. Augusto Dalmau García-Bedoya

**Vicerrector:** Dra. Bettit Salvá Ruiz

**Gerente general:** Lic. Patricia Dalmau de Galfré

**Jefe de investigación:** Dr. Víctor Samillan Soto

---

## Director y editor general de la revista:

Dr. Julio César Navarro Falconí

Universidad Le Cordon Bleu. Lima, Perú.

✉ [julio.navarro@ulcb.edu.pe](mailto:julio.navarro@ulcb.edu.pe)

---

## Colaboradores:

Emily Laura Paima

---

## Diseño y diagramación

Douglas Bejarano Cárdenas

Karamba Marketing Publicidad y Diseño

---

## Fotografías:

Edward Alba

Emily Laura

Julio Navarro

ULCB

---

## Portada:

La papa seca es uno de los productos peruanos (tubérculos, maíz, granos, cereales, entre otros) que fueron utilizados para lograr la seguridad alimentaria durante la época del imperio incaico y que hoy se comercializan en los mercados de todo el país. Fotografía: JNF.

Nuestra revista publica la divulgación de artículos, informes y reportajes originales e inéditos, si usted está interesado en publicar con nosotros puede escribirnos al correo electrónico: [julio.navarro@ulcb.edu.pe](mailto:julio.navarro@ulcb.edu.pe).

# Presentación

Estimados lectores,

Me complace presentarles la tercera edición de Hedypatheia, una revista de divulgación científica que contiene diferentes saberes relacionados con la gastronomía, la hospitalidad, el turismo y las diferentes manifestaciones culturales que exploran los ciudadanos del mundo para conocer y descubrir lugares, costumbres, tradiciones y buenas prácticas en el arte del buen vivir en un mundo cada vez más globalizado e integrado gracias al avance de las nuevas tecnologías y el desarrollo de las sociedades modernas.

Esta revista que publica la Universidad Le Cordon Bleu tiene como propósito provocar la reflexión en sus lectores a través de sus diversos contenidos, porque como institución relacionada a la educación tenemos el firme compromiso de contribuir a la construcción de un mundo mejor a través de la enseñanza, discusión y puesta en valor del talento y la experiencia de hombres y mujeres que, a lo largo de la historia, vienen aportando al mundo para hacer de nuestra casa grande un lugar mejor, conocimientos que sin duda deben difundirse a través de medios como esta revista que ponemos a su disposición para dicho fin.

En ese sentido, los invito a unirse a nosotros en este esfuerzo por promover un futuro más sostenible y enriquecedor para el turismo, la gastronomía y la cultura. Además de disfrutar de los contenidos incluidos en nuestras ediciones anteriores, en esta última edición y en las futuras publicaciones que siempre estarán a disposición libre y gratuita para todos ustedes.



**André Cointreau**  
Presidente  
Le Cordon Bleu Internacional

## Prólogo

Queridos lectores,

Les extiendo mi cordial saludo y les doy la bienvenida como lectores de la tercera edición de nuestra revista Hedypatheia, una nueva publicación que este año presentamos en formato digital. Desde la Universidad Le Cordon Bleu continuamos cumpliendo con nuestro compromiso de poner al alcance de la comunidad global contenidos de interés relacionados con el sector de la alimentación, la gestión del ocio y la cultura, porque sabemos que este esfuerzo es un valioso aporte a la construcción de una mejor ciudadanía, más aún en estos tiempos donde la seguridad alimentaria y la seguridad humana se ven afectadas por razones antropogénicas, por lo tanto, desde la academia debemos ayudar a superar estas adversidades haciendo uso de las vías que la educación y las comunicaciones digitales vienen transformando para beneficio de las nuevas generaciones, quienes tendrán la responsabilidad de corregir los errores cometidos y el camino andado para encauzar el futuro de las naciones hacia una sociedad global sostenible y responsable con el planeta y con relaciones humanas en el marco de una cultura de paz.

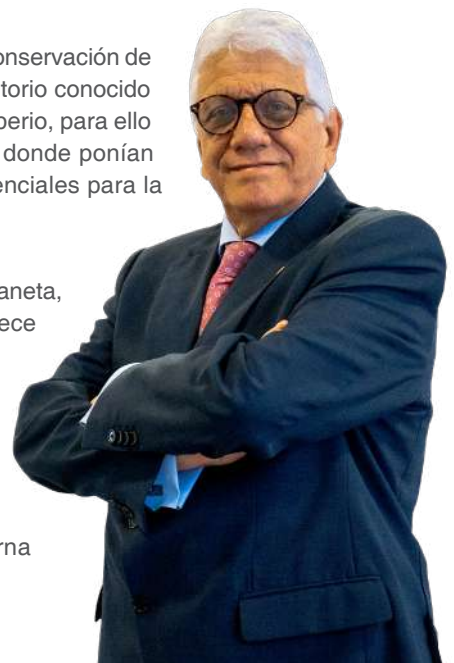
En esta edición compartimos un amplio informe sobre las técnicas de conservación de los alimentos que los incas lograron implementar a lo largo de su territorio conocido como el Tawantisuyu para garantizar la seguridad alimentaria en el imperio, para ello recurrieron a la construcción de almacenes conocidos como colcas donde ponían a buen recaudo, luego de determinados procesos, los productos esenciales para la alimentación sin poner en riesgo la calidad nutricional de los mismos.

Y para quienes les apasiona viajar y descubrir lugares singulares del planeta, también presentamos un informe detallado de las maravillas que ofrece la más antigua de las islas Canarias: Fuerteventura, un lugar próximo a las costas de África que los pensadores más destacados de la humanidad le dedicaron su atención y la refirieron como las Islas Afortunadas, incluso Platón sostenía que eran el lugar donde alguna vez existió la Atlántida, en esta edición también conocerán la historia de María Hierro y su tradicional caldo de pescado que conquistó los paladares de los visitantes locales y extranjeros a esta isla de eterna primavera y playas de ensueño.

Espero que esta edición sea de entero disfrute para todos ustedes.

Cordialmente,

**Augusto Dalmau García-Bedoya**  
Rector  
Universidad Le Cordon Bleu



## Editorial

Hace algún tiempo atrás surgió la idea de publicar una revista de divulgación científica relacionada con el ámbito educativo de la universidad Le Cordon Bleu, dando lugar a Hedypatheia, una revista que recoge el nombre de una obra escrita en poesía por el general Arquestrato, considerada como la primera publicación de la historia relacionada con la gastronomía y el “bien comer”, producto de la gran afición por la comida descrita por el autor en tono crítico durante sus viajes y travesías por el Mediterráneo en el siglo IV antes de Cristo.

Tarea que empezamos con entusiasmo para contribuir a la divulgación del pensamiento humano, el análisis de la realidad nacional e internacional y la puesta en valor de las tradiciones, cultura, costumbres y maravillas que la naturaleza y las diversas civilizaciones, en diferentes momentos, han puesto a disposición de una humanidad que evoluciona a pasos agigantados, no sólo en número y desarrollo de capacidades, también en ciencia y tecnología, todo ello en medio de escenarios complejos que propugnan garantizar la seguridad alimentaria, la seguridad hídrica, la seguridad energética, la seguridad humana y también la seguridad democrática, temas que son de especial interés para esta revista y que continuaremos abordando en las futuras ediciones.

En ese sentido, en esta edición hacemos un recorrido por la historia del imperio incaico narrando el singular manejo que alcanzaron los incas para tratar y procesar sus alimentos y garantizar su disponibilidad para toda la población en un extenso territorio a lo largo de Sudamérica con provisiones para una década, una buena práctica ancestral que tuvo como objetivo garantizar la seguridad alimentaria de la población así como el acceso a alimentos nutritivos en cantidad y oportunidad suficiente para todos su habitantes.

Además, presentamos un reportaje fotográfico que muestra la riqueza paisajística de la costa, sierra y selva del Perú como parte de las experiencias de viaje de la autora y que provocan preparar las maletas para ser testigos vivenciales del encanto natural que las regiones peruanas le ofrecen a los visitantes nacionales y extranjeros.

Y si se trata de un destino al otro lado del mundo, también podrán conocer Fuerteventura, la más antigua de las islas Canarias, un lugar reconocido por sus lugares de gran belleza natural y sol todo el año, además de ser un destino que promueve el desarrollo sostenible de la actividad turística, allí logramos descubrir parte de la historia de una de las comidas tradicionales de la isla: el caldo de pescado de María Hierro, una mujer sin igual que dejó un legado de amor, solidaridad y buena sazón, y que sus nietos continúan compartiendo con sus visitantes que llegan de todas partes del mundo para descubrir y disfrutar de los secretos de la familia Hierro y del mar Atlántico a través de su exquisita y tradicional gastronomía.

Finalmente, en nuestra sección analectas, presentamos el canto tercero del poema que inspiró y le dio el nombre a esta revista, también recogemos una de las Tradiciones Peruanas de Ricardo Palma y la historia narrada por Miguel de Unamuno sobre la última aventura de ultratumba de Don Quijote de la Mancha en las islas Canarias, lugar donde el autor fue desterrado en el año 1924.

Seguro de que esta edición será de su entero disfrute los invito a recorrer estos destinos e historias en el tiempo y lugar a través de su lectura, y a la vez les pido que compartan esta publicación digital con sus amigos y seres queridos, de esta manera podrán ayudarnos a difundir el trabajo que realizamos para darles un momento de felicidad en estos tiempos donde la paz y la buena convivencia entre nosotros es nuestro mayor anhelo.

Cordialmente,

**Julio C. Navarro Falconí**  
Director y editor general





# Índice

**10** Informe  
**La conservación de alimentos desde el tiempo de los incas**

**22** Informe  
**Fuerteventura, la más antigua de las islas Canarias**

**48** Fotoreportaje  
**Foteando ando: Por la costa, sierra y selva del Perú**

**87** Informe  
**La historia del tradicional caldo de pescado de María Hierro en la isla de Fuerteventura**

**111** Analectas  
**Gastronomía, canto tercero**

**118** Analectas  
**Comida acabada, amistad terminada, de Don Ricardo Palma**

**121** Analectas  
**Apuntes de mi padre**

**125** Analectas  
**Última aventura de Don Quijote: La sepultura de Mahán**

**128** Libros  
**La ruta de la uva y el origen del pisco: del Jardín de las Hespérides a las viñas del Perú**

**130** Notas  
**El gofio**

**133** Notas  
**Adán y Eva (1504)**





*Dibujo de Huaman Poma de Ayala representando a un Quipucamayoc llevando la contabilidad de las colcas o almacenes del Inca.*

Fuente: Guamán Poma (1615). Nueva corónica y buen gobierno. Collca, depocito del inga. Página 335 (337).

Informe

# La conservación de alimentos desde el tiempo de los incas

Por: Julio Navarro

Una de las cosas interesantes que se conoce sobre el imperio incaico es la capacidad de producción agrícola y las técnicas de conservación de alimentos utilizados con el propósito de

lograr una seguridad alimentaria en todas las comunidades comprendidas a lo largo de su extenso territorio conocido como el *Tawantinsuyu*. El uso de andenes, el manejo de un



*Fotografía aérea de una colca cuadrangular en la zona de Incahuasi (Cañete) con restos de maíz. Fuente: Chu, A. (2018). Orden en la Casa del Inca: Institucionalidad imperial en Incahuasi, valle medio de Cañete. En: Actas del III Congreso Nacional de Arqueología. Volumen II. Ministerio de Cultura.*

sistema de riego y conducción del agua a través de canales así como la construcción de grandes almacenes, llamados *qolqa*, en todos sus pueblos son un claro testimonio de la gran habilidad que desarrollaron para superar las adversidades que la geografía y el clima les imponían en aquella época, de tal manera que lograron dominar sus territorios a través de una cultura de cuidado y manejo responsable de la tierra y también de mayor aprovechamiento de los alimentos, para esto recurrieron a métodos de deshidratación, germinación, secado al frío o por exposición al sol y conservación de sus productos cultivados para extender su utilidad por largos periodos de tiempo, incluso por años, sin afectar la calidad nutricional de los mismos.

Santiago Antúnez de Mayolo (1981) se dedicó a investigar con detenimiento estas buenas prácticas

ancestrales que, aún en estos tiempos, son utilizadas en algunas comunidades y por familias peruanas que hacen de la papa, la oca, el olluco, el maíz, y de granos como la quinua o el tarwi, la base de su alimentación familiar; Antúnez de Mayolo (1996) refiere al menos cuatro factores que podemos considerar como determinantes para el éxito alcanzado por los incas, el primero tiene que ver con el conocimiento adquirido y transmitido a lo largo del tiempo sobre las propiedades y beneficios de los diferentes tipos de alimentos; en segundo lugar la valoración que le dieron a los alimentos con alto contenido nutricional esencial y la preocupación por contar con una gran disponibilidad de estos; en tercer lugar destaca la especial preocupación por mantener siempre garantizada la seguridad alimentaria para todos los habitantes por un amplio periodo de años; y en cuarto

*En tercer lugar destaca la especial preocupación por mantener siempre garantizada la seguridad alimentaria para todos los habitantes*





*Centro de almacenamiento de alimentos en Machu Colca (Cusco).*

Imagen: Gerald Foster, 2021.

lugar señala el acondicionamiento del organismo al consumo de los productos de sus regiones así como el desarrollo de hábitos alimenticios y de ingesta de estos alimentos en toda la población. Buenas prácticas que en aquellos años les permitieron superar las crisis climáticas y alimentarias, y que en estos tiempos son también una alternativa para lograr mitigar el hambre en el planeta y alcanzar la seguridad alimentaria de una sobrepoblación que cada vez se resiste más a explorar los saberes y conocimientos tradicionales optando por nuevos productos procesados y bien publicitados que inundan los mercados sin resolver el problema de fondo: garantizar una sana y buena alimentación para todos.

Los investigadores Roberto Ojeda y Claudia Palomino (2019) destacan la importancia de la agricultura en la cosmovisión andina durante la época de los incas, señalándola como una sociedad

agrocéntrica como resultado de un “largo proceso histórico que se remonta a las primeras civilizaciones andinas”; en dicho estudio también refieren lo dicho por el historiador Federico Kauffmann-Doig cuando afirma que los “incas tuvieron éxito en la creación de su estado porque se preocuparon por la alimentación, tan importante y tan escasa en una región tan inhóspita como la de los Andes. Se preocuparon en asegurar que los cultivos llegaran a dar buenas cosechas para llenar los estómagos de sus pobladores”.

El investigador Elmo León (2013) refuerza estas afirmaciones al señalar que los alimentos consumidos en las zonas costeras eran a base de productos marinos, en tanto que en la sierra se consumían más alimentos vegetales, el consumo de carnes era poco frecuente y el principal alimento en todo su territorio era el maíz, lo que requería de la construcción



de andenes para su producción masiva, andenes que además se utilizaban para producir simultáneamente otros productos como hierbas, frejoles y demás cultivos locales. Constituyéndose el maíz en un factor económico de gran relevancia para el imperio incaico, por lo que su producción, conservación, almacenamiento, distribución y consumo, e incluso su presencia en sus manifestaciones culturales y rituales mágico-religiosos tuvo siempre un rol protagónico.

Otro alimento de gran relevancia, sobre todo en las zonas altoandinas, fue la papa como símbolo principal de la producción de una gran variedad de tubérculos que, al igual que el maíz, fueron utilizados como una fuente principal de la alimentación de la población, esto también requirió de sistemas de producción, conservación, almacenamiento, distribución y consumo organizados a lo largo de todo el *Tawantinsuyu*.

Felipe Huaman Poma de Ayala (1615) representa en uno de sus dibujos lo que denomina como “Collca, depósito del inca”, en clara referencia a la *qolqa* o almacenes existentes en cada región donde

mantenían los productos necesarios para garantizar la alimentación de la población de cada comunidad, y de ser posible, también para abastecer a otras comunidades cuando no tenían los alimentos suficientes para su subsistencia.

Además, Ojeda y Palomino (2019) describen a las ciudades incaicas como comunidades que también alojaban temporalmente a funcionarios, ejércitos y *mitayos* que realizaban labores encargadas por el Estado, por lo tanto, requerían de alimentos para su estancia, y la *qolqa* era utilizado para esto. Otra característica de las comunidades era la celebración de fiestas que organizaban las autoridades para compartir con los pobladores, para ello era necesario brindarles chicha (bebida preparada generalmente a base de maíz) y comida a todos los asistentes, y la *qolqa* debía proveer todos los insumos necesarios para estas celebraciones. Al respecto, el cronista Cobo (1653) escribió:

“[...] destos mismos depósitos [...]; y después de quedar la provincia abastada de lo que había menester, hacia proveer las necesidades de las otras comarcas; [...] se guardaba en los depósitos para el tiempo



de necesidad; los cuales estaban siempre muy abastecidos, porque solía a veces haber comida recogida de diez y doce años”.

Otras precisiones que señalan Ojeda y Palomino (2019) es la existencia de una especie de almacenes menores llamados *sapsi* pertenecientes a cada familia o *ayllu*, una especie de depósitos comunales de menor capacidad para abastecer la demanda alimentaria de cada *ayllu* en particular, en tanto que la *qolqa* era del Estado y debía garantizar la seguridad alimentaria de cada ciudad o *llaqta*. Los autores también señalan que la *qolqa* se mantenía llena y bien abastecida por tiempos prolongados, incluso años, como previsión frente a un evento extremo y escasez futura, así como para abastecer a la *sapsi* cuando la producción de alimentos no era suficiente debido a una sequía u otro

evento natural. Esto formaba parte de la manera de ejercer el poder y dominio por parte del inca, como se puede ver, el Estado se aseguraba de mantener siempre abastecidos con alimentos suficientes a cada *sapsi* y cada *qolqa* de todo su territorio, es decir, formar parte del imperio incaico era tener garantizada la seguridad alimentaria de todos sus habitantes.

Estos sistemas de almacenamiento requerían de técnicas de conservación de los alimentos que permitieron prolongar su vida útil incluso por varios años, además de protegerlos de cualquier afectación por descomposición o por causas externas ocasionadas por roedores, plagas, insectos o bacterias u otros

*Estos sistemas de almacenamiento requerían de técnicas de conservación de los alimentos que permitieron prolongar su vida útil incluso por varios años*



*La gran variedad de tubérculos fue la fuente principal de la alimentación incaica*

Fotografía: JNF





*Andenes en la región Cusco, Perú.*  
Fotografía: JNF

elementos contaminantes; además, estas técnicas buscaban concentrar los nutrientes de cada producto para garantizar su máximo aprovechamiento y asimilación por parte de los pobladores, sobre todo en épocas de sequía o de cualquier situación que pusiera en riesgo la seguridad alimentaria. Asimismo, las técnicas utilizadas favorecieron el desarrollo de las actividades de intercambio de alimentos, conocido como trueque, ya que los productos se reducían a la cuarta o quinta parte de su peso, facilitando su traslado por todo el territorio incaico; y finalmente, otra de las ventajas que fueron aprovechadas en aquella época fue el manejo de los productos cultivados o recolectados en cantidades que superaban la demanda de consumo, por lo tanto, los excedentes se sometían a estas técnicas de conservación para luego almacenarlas en la *qolqa* de las diferentes regiones del *Tawantinsuyu*.

Una de las técnicas utilizadas desde entonces hasta nuestros tiempos es la deshidratación o *qachay* de aquellos alimentos que pueden secarse a la intemperie, sobre los campos, sobre zonas empedradas con lajas o espacios abiertos cubiertos de paja o ichu, de carrizos o de esteras; son espacios sobre los cuales se dejan los productos extendidos y expuestos al ambiente hasta que terminen totalmente secos y endurecidos, esta técnica es utilizada principalmente en la temporada seca, y los productos que son sometidos a este proceso de secado y deshidratación son las legumbres, los tubérculos, los ajíes y los cereales, entre otros. En algunos casos también se suelen colgar en palos hasta lograr el mismo propósito. Luego, para su consumo simplemente se hidratan, se tuestan o se consumen directamente.



*Olluco peruano, tubérculo considerado como un superalimento por su alto valor nutricional.*

Fotografía: JNF

Ojeda y Palomino (2019) en su investigación nos explican con más detalle algunos criterios que fueron tomados en cuenta en estas técnicas de conservación de alimentos:

“El conservar alimentos durante largos periodos exigía vastos conocimientos tanto de las condiciones de la naturaleza como de la química de los alimentos y el metabolismo del ser humano. Existían diversos procesos de conservación que no son exclusivos para un alimento, sino que van adaptándose a las condiciones climáticas, al piso altitudinal, a lo que se quiera lograr en el alimento y a los recursos con que cuentan. Siempre se basaban en el uso de algunos de los elementos de la naturaleza que conservan, dan fuerza, vida y energía, como son: sol (calor), helada, agua, viento. También utilizaban medios con intervención humana: cocción, remojo, germinado, fermento y tostado.”

### **Técnica de secado al sol**

Esta técnica es la exposición de los productos extendidos sobre un área o campo para ser expuestos a los rayos del sol para lograr la evaporación del agua. “Los rayos ultravioletas evitan la contaminación microbiana, alteración y descomposición de los alimentos. Asimismo, facilitan el fraccionamiento de los almidones y permiten la transmisión de vitamina D” (Ojeda y Palomino, 2019). Esta técnica es conocida en la lengua quechua como *masachiy* o *masay*, además, tiene una connotación especial ya que la exposición de sus productos al sol o *inti* era una forma de que los alimentos se doten de la energía que les proporciona el dios de los incas.

Los autores de la investigación subdividen esta técnica en tres formas:

- a. Conservación sólo por asoleo. Consiste en extender



los alimentos para que reciban los rayos del sol directamente hasta alcanzar su deshidratación. Generalmente se aplica en frutos como el ají, rocoto, caihua y calabaza; en el caso de las semillas; y con algunas frutas como la lúcuma, papaya, guanábana, pepino, entre otras.

De igual manera se aplica con los tubérculos pequeños como el olluco, maca, oca, mashua, yacón, camote, entre otros. Asimismo, con los cereales, las leguminosas y las algas de ríos y lagunas que también son expuestos a esta técnica de secado al sol.

- b. Conservación por cocción-asoleo. Consiste en hervir los alimentos por corto tiempo y luego son secados al sol. Este proceso es utilizado con las hierbas que son hervidas de 2 a 3 veces para eliminar su amargor o algún elemento tóxico, luego se exprimen y se forman bollos llamados *yuyo* para ser expuestos al sol

por varios días hasta lograr su secado para ser almacenadas por largo tiempo.

En el caso de los tubérculos como la papa, la oca y el olluco también son sometidos a este proceso pero presentan algunas variantes, por ejemplo, la papa cocida es cortada en tajadas o pedazos antes de ser secada al sol, dando lugar a lo que ahora se conoce como papa seca; también se puede moler en un batán hasta lograr un granulado de papa que luego se seca al sol; o puede molerse muy fino para lograr una especie de harina de papa.

En el caso de la oca, primero debe asolearse para lograr que se pongan dulces, luego se cocina por poco tiempo y finalmente se expone al sol durante el día hasta secarse.

Para el caso del olluco, primero se cocina, luego se frota con agua fría para quitarle la cáscara y después exponerla al sol durante el día para su secado.



*Maíz morado (Zea mays) es una de las 52 razas de maíz que se producen en el Perú (14 en la costa, 29 en la sierra y 7 en la selva).*

Fuente: INIA.

Fotografía: JNF

**Maíz choclo o maíz blanco gigante (Paraqay sara) se caracteriza por el color blanco y gran tamaño de sus granos y de consistencia lechosa, es considerado un superalimento debido a su riqueza nutricional.**

Fotografía: Edward Alba



En el caso de los cereales también se utiliza este proceso, en este caso son sometidos a hervir por un tiempo mayor, y luego son secados al sol. Esto permite aumentar la concentración proteica y disminuye las concentraciones de alcaloides.

- c. Conservación por remojo-asoleo-molido. En este proceso se utiliza la papa fermentada, podrida o con ranchara (una enfermedad de la papa), se cortan en rodajas y luego son remojadas en pozos con agua que se cambia o escurre durante una semana aproximadamente, luego son secadas al



**Granos de maíz de cancha que fueron secados al sol y luego tostados para su consumo.**

Fotografía: Edward Alba

sol y expuestas a la noche hasta quedar bien secas, finalmente se muelen hasta convertirla en harina.

### **Técnica de congelación por helada**

Esta técnica es la exposición de los productos a las heladas o eventos climáticos de enfriamiento nocturno de gran intensidad, dando lugar al congelamiento. “La acción de congelación y descongelación fracciona el almidón y permite su mejor asimilación y digestibilidad” (Ojeda y Palomino, 2019). Esta técnica es conocida en la lengua quechua como *qasachiy*.

Ambos autores también subdividen esta técnica en cuatro formas:

- a. Conservación por congelación-asoleo: Consiste en exponer los alimentos a la helada y luego al sol (noche y día). Este proceso es utilizado con las hierbas y hortalizas; también se utiliza con la papa que luego se convierte en lo que se conoce como *Chuñu*, es un alimento de gran contenido nutricional y se suele obtener de la papa amarga, el proceso

*En el caso de los cereales también se utiliza este proceso, en este caso son sometidos a hervir por un tiempo mayor, y luego son secados al sol*



*Papa seca.*

Fotografía: Edward Alba

consiste en exponerlas en una noche helada y luego, al día siguiente se extiende sobre el campo para pisarlas hasta desprender las cáscaras, y continuar con su exposición al aire libre por un periodo de 14 días aproximadamente hasta que sequen completamente, y finalmente son almacenados.

- b. Conservación por congelación-remojo-asoleo: En este proceso se utilizan diferentes tubérculos, por ejemplo, para obtener lo que se conoce como *moraya* o *tunta*, las papas son congeladas con la helada, y luego se pisan para quitarles el hielo que las recubre, luego son colocados en sacos que se dejan en corrientes de agua por uno o dos meses, luego son secados a la sombra para después ser almacenados, durante todo el proceso se cuida de que no les de los rayos del sol.

Para obtener el *Linli* se utiliza el olluco, primero se congela con la helada en pequeños montoncitos, luego se pisa para exprimir el agua. Después se deposita en pozas con agua que discurre por

varios días, y finalmente se retira de las pozas y se extienden sobre ichu para secarse al sol.

Otra forma de utilizar este proceso es congelar la papa en la helada, luego se pisa cuidando de que no le caiga el sol y se depositan en las pozas cubriéndolas con paja para evitar el sol por 7 días aproximadamente, luego se retiran por la tarde y se deja a la helada y finalmente secan al sol, el producto que se obtiene con este proceso se conoce como *Tayacha*.

- c. Conservación por remojo-congelación-asoleo: Para este proceso se suele utilizar la oca, este tubérculo se deposita en pozas forradas con paja y con agua que discurre, se dejan por cerca de 30 días, luego se retira por la tarde y se exponen a la helada, después se dejan secar al sol.



*Variedad de ají procesado para su conservación.*

Fotografía: Edward Alba



*Papa procesada para su conservación.*

Fotografía: Edward Alba





*En la actualidad se ofrecen una gran variedad de productos peruanos procesados con las técnicas de conservación ancestrales.*  
Fotografía: Mercado la Minka, Callao / JNF.

El producto que se obtiene se conoce como *Qaya*.

- d. Conservación por cocción-congelación-asoleo: Este proceso se suele aplicar a los ollucos pequeños, primero se hierven y por la tarde se dejan congelar con la helada, y después se dejan secar en el sol por 5 días aproximadamente, el producto que se obtiene se conoce como *chollqe* de olluco. De igual manera se puede aplicar este proceso con papas cocidas ligeramente y luego congelarlas con la helada y finalmente secarlas al sol, este producto se conoce como *chunca*.

En el caso del maíz el proceso es similar, luego de hervir los granos hasta obtener el mote, se extiende para

su congelación con la helada hasta que termine bien deshidratado, esto puede tomar 5 noches. El producto que se obtiene se conoce como *chochoca* de maíz.

Estas descripciones sobre el proceso de conservación de los alimentos que hacen Ojeda y Palomino (2019) en sus investigaciones incluyen también a la fermentación y el germinado como métodos controlados por los habitantes.

Sobre la fermentación señalan que: “Es un proceso de oxidación incompleta, en que a partir de la acción de las bacterias y microorganismos se cambia la composición inicial del alimento haciendo un alimento probiótico, mejorando los nutrientes del mismo, su asimilación y sobre todo ayudando a restaurar

el equilibrio de bacterias en el sistema digestivo.”

Y respecto del germinado, dicen: “Otra forma de conservar era la germinación seguida por asoleo. En las semillas germinadas, el contenido vitamínico y de enzimas se multiplica, los almidones se convierten en sustancias más simples y son más fáciles de digerir”.

Como se puede notar, el manejo de los alimentos y los sistemas de almacenamiento y abastecimiento de toda la población incaica destacan por sus resultados alcanzados en su época, el hambre y la desnutrición no eran problemas de aquella sociedad, por el contrario, la seguridad alimentaria estaba garantizada por lo menos por una década, para esto desarrollaron técnicas de conservación que se mantienen hasta estos tiempos, y detrás de ellas encontramos saberes y conocimientos que merecen ser

investigados con mayor detenimiento, pudiendo constituirse como una real y rápida solución a los problemas de desnutrición y malnutrición que afecta a nuestro planeta, es de reconocer el esfuerzo y dedicación que Roberto Ojeda y Claudia Palomino vienen haciendo por poner en valor y mostrar al mundo esta riqueza que yace escondida y opacada por la industria alimentaria que cada vez contribuye a agrandar la brecha del hambre y la buena salud en el planeta, sin detenerse a mirar otras formas de resolver la alimentación de más de 8 mil millones de hombres y mujeres sobre la Tierra.

**Fuente:**

Ojeda, R. y Palomino, C. (2019). Qolqa, qachay y qoqaw: Conservación de productos vegetales como aporte a la soberanía alimentaria. En Yuyay Taqe. (2019). 201-226.

**Referencias:**

Antúnez de Mayolo, S. (1981). La nutrición en el antiguo Perú. Lima.

Antúnez de Mayolo, S. (1996). ¿Puede la dieta precolombina superar la malnutrición contemporánea? En Cultura, identidad y cocina en el Perú, Olivas Weston, Rosario comp. 17-53.

Cobo, B. (1653). Historia del nuevo mundo. Madrid.

Guaman Poma, F. (1615). El primer nueva corónica y buen gobierno. México.

León, E. (2013). 14,000 años de alimentación en el Perú. Lima.





*Costas de Fuerteventura*

Fotografía: JNF

Informe

# Fuerteventura, la más antigua de las islas Canarias

*Por: Julio Navarro*

Las islas Afortunadas o Bienaventuradas es el nombre con el que se conocen, desde el inicio de las civilizaciones, a las islas Canarias. Cuando Thales, Solón y Pitágoras llegaron a Egipto y otros pueblos del Asia Menor conocieron algunas historias y relatos de la existencia de un paraíso más allá de los límites de la tierra, más allá de las columnas

de Hércules, y que para llegar se tenía que atravesar las aguas más peligrosas, de seres espantosos y mortales tempestades sobre un océano que resguarda, frente a las costas de la antigua Libia (ahora África), aquellas tierras rodeadas de un mar en calma, con eterno cielo azul y vegetación tropical donde se encuentran todos los goces que pueden

soñar las almas, un lugar donde todas las estaciones se convierten en una primavera eterna.

Fueron varios personajes de la historia los que se ocuparon de escribir sobre estas islas Afortunadas que en los cantos de Homero, en los textos de Hesíodo, Pindaro y Teopompo de Chio las refieren como un lugar remoto, poblado de seres maravillosos, escondido a la mirada de todos, entre tenebrosos y desconocidos mares, un lugar donde brillan flores de oro en árboles hermosos. Sin embargo, fue Platón quien narra aquella leyenda sobre estas islas como una gran civilización a la que denomina Atlántida dándole la mayor popularidad y trascendencia hasta nuestros tiempos:

“Los inmensos territorios que comprendía aquellos reinos, y las populosas ciudades que en ellos se levantaban, ofrecían al viajero tantos objetos de estudio y admiración, que palidecían á su lado las civilizaciones de las espléndidas comarcas orientales. Los productos de la tierra, el perfeccionamiento de las artes, los adelantos de las ciencias, y cuanto constituye en la esfera del progreso humano, el brillo, poderío y riqueza de una nación, todo se reunía allí en armónico consorcio para cautivar el ánimo, seducir la imaginación, y dar honrosa muestra de la energía intelectual y moral de aquella privilegiada raza. Pero, llegó un momento, en que las virtudes de los Atlantes, que tal era el nombre de aquellos



*Paisajes de la isla de Fuerteventura.*  
Fotografía: JNF.





*Puerto del Rosario, Fuerteventura.*

Fotografía: JNF

insulares, principiaron á eclipsarse, y á tan heróicas acciones, sábias leyes y patriarcales costumbres, substituyó el lujo, el desórden y el vicio, en tales proporciones y con tal desenfreno, que Júpiter indignado decidió castigar tanta depravación, haciendo desaparecer la isla en las profundidades del Océano. En efecto, la Isla desapareció, dejando como inscripción lapidaria de su catástrofe los picos de sus más altas montañas, que después han llevado los nombres de Madera, Salvajes, Canarias, Cabo Verde y Azores.” (Millares, 1893).

Luego, otros filósofos, pensadores y poetas de aquella época también han dedicado algunas

menciones a las islas Afortunadas: Aristóteles, Diódoro de Sicilia, Virgilio en la Eneida, Horacio, Séneca, Tibulo, Plauto y también Plinio en su Tratado de historia natural, entre otros.

Estas leyendas, cuentos e historias dieron lugar a numerosas expediciones marítimas, algunas con el afán de llegar a las islas y otras que encontraron en su ruta de navegación las tierras de la primavera eterna. Una de las expediciones más remotas, y que probablemente dio lugar al descubrimiento y nombre de islas Afortunadas es el descrito por Herodoto cuando narra un viaje de los fenicios por orden de Necos, rey de Egipto, 610 años antes de Cristo, en dicha travesía alrededor de Libia (África)





*Betancuria, villa histórica de Fuerteventura.*

Fotografía: JNF

el viento los arrojó a las costas de una de estas islas donde descansaron en sus doradas arenas para luego continuar su viaje. Los fenicios fueron extraordinarios navegantes y comerciantes, lo que sugiere que fueron ellos los primeros en descubrir estas islas y dar testimonio de las vivencias y privilegios naturales que dieron lugar al nombre de Afortunadas o Bienaventuradas.

Plutarco narra un testimonio recogido por el general romano Sertorio cuando estuvo refugiado en España, siete siglos después de su descubrimiento, cuando se le presentaron unos marineros que llegaron de navegar y recorrer las islas atlánticas:

“Esas islas son dos, separadas entre sí por un pequeño brazo de mar, y distantes diez mil estadios del Africa. Llámense afortunadas, y son en ellas las lluvias escasas y serenas. Los vientos soplan sin violencia, derramando provechosos rocios, que dan fecundidad á la tierra, y la preparan, no solo para producir todo lo que se quiera sembrar ó plantar, sino para ofrecer espontáneos frutos á un pueblo, que vive en la abundancia y felicidad de las cosas de la tierra, exento de penas y cuidados. El clima es puro y sano, por no estar sujeto á bruscas variaciones de temperatura, que traen consigo las estaciones. Los vientos del Este y norte, que les envia nuestro Continente, debilitados por tan largo trayecto,

pierden fuerza, antes de llegar a aquellas playas. Los del sur y oeste llevan consigo á veces pequeñas lluvias; pero es más frecuente la producción de vapores, que entoldan, refrescan y fecundizan el terreno. Por todas estas causas reunidas, se cree, y hasta aquellos bárbaros lo dicen, que esas islas son los Campos Elíseos cantados por Homero, donde habitan las almas de los Bienaventurados.” (Millares, 1893).

Según Millares, autor de la Historia general de las Islas Canarias, esta descripción que cita de Plutarco corresponde a Lanzarote y Fuerteventura, las dos islas más próximas a las costas del África y que efectivamente se encuentran “separadas por un estrecho brazo de mar”.

Si bien una de las primeras referencias sobre estas islas tienen origen fenicio, a lo largo de la historia han sucedido innumerables expediciones a sus tierras, algunas motivadas por sus leyendas, otras en búsqueda de ampliar las oportunidades comerciales, también sucedieron intentos de conquista y muchos ataques de piratas, lo cierto es que hoy en día estas islas mantienen sus entornos naturales y su primavera eterna como parte del interés que mueve a los viajeros del mundo para visitarlas y ser testigos presenciales de sus singulares playas, de sus paisajes y volcanes, de las costumbres y tradiciones que sus pobladores conservan con cuidado, de sus fiestas y celebraciones, de sus carnavales y también del interés que tiene la comunidad científica que registra con detenimiento la vida marina,



*Torre de El Tostón, declarada en 1949  
Monumento Histórico de Interés Cultural como  
parte del patrimonio histórico de la isla de  
Fuerteventura.  
Fotografía: JNF*



su flora y fauna, y muchas otras razones como su gastronomía y las diferentes competencias deportivas en agua y tierra que siempre se llevan a cabo en todas las islas.

Pues bien, en esta publicación nos ocuparemos con más detalle de una de las Afortunadas, la isla de Fuerteventura, una isla de cien kilómetros de largo y 25 kilómetros de ancho, con una superficie de 1731 kilómetros cuadrados, y cuyas características geográficas las describe Millares (1893) de la siguiente manera:

“La isla parece dividida en dos porciones desiguales. La mayor, que es la situada hacia la parte septentrional, es poco montuosa, y en

general contiene extensas y áridas llanuras, interrumpidas por cerros de escasa elevación; y la menor, que se levanta hacia la banda meridional, y en frente de la Gran Canaria, es muy accidentada y de mayor altura, llevando el nombre de Península de Jandía, unida a la otra porción de la isla, por un istmo de cinco kilómetros de ancho, denominado de la pared ó de matas blancas, cubierto de dunas y de movibles arenales, cuya superficie apenas se alza pocos metros sobre el nivel del mar, demostrando su exámen geológico, que, en tiempos prehistóricos, debieron estar separadas ambas porciones por un estrecho brazo de mar, y constituir dos islas, que solo el movimiento ascendente del subsuelo ha podido reunir.”



*Paisajes de la isla de Fuerteventura.*

Fotografía: JNF



La isla de Fuerteventura ha sido declarada Reserva de la Biósfera por la UNESCO en el año 2009, comprometiéndose así a preservar su biodiversidad y sus ecosistemas, además de mejorar los medios de subsistencia de su población mediante buenas prácticas orientadas hacia el desarrollo sostenible mediante el uso de energías renovables e industrias ecológicas, por eso, gran parte de su territorio se encuentra protegido y cuenta con varios espacios declarados patrimoniales, su geografía se muestra desértica, registra pocas lluvias en el año y su paisaje muestra volcanes y tierras ocres, con costas de playa amplias, de arenas doradas y acantilados de temperaturas cálidas y clima subtropical, las carreteras en buen estado atraviesan su territorio de extremo a extremo, y en dicho recorrido se aprecia una isla de pocos habitantes, actualmente existen seis municipios y cerca de 80 centros poblados dispersos, con una población de 120 mil habitantes (ISTAC, 2024), lo que forma parte de su atractivo para los visitantes que llegan por aire al aeropuerto internacional de Fuerteventura ubicado a 5 kilómetros del Puerto del Rosario, capital de la isla, donde actualmente existen vuelos directos desde las principales ciudades de España como Madrid, Barcelona, Sevilla, Málaga o Bilbao además de vuelos con conexión directa desde Alemania, Holanda, Inglaterra, Italia, Noruega, Suecia y Suiza, entre otros, en este aeropuerto operan 45 compañías aéreas con más de 70 destinos. Otra forma de llegar a la isla es por vía marítima, en cruceros y por ferry arribando a los puertos de Morro Jable en el sur y Puerto del Rosario o Puerto de Corralejo en el norte de la Isla, desde Lanzarote se llega a Corralejo entre 25 y 30 minutos en ferry, mientras que el viaje desde Gran Canaria puede durar entre 2 y 7 horas, dependiendo del puerto de llegada y el tipo de ferry que elijan los viajeros.

Si bien la actividad turística se viene desarrollando progresivamente, esto ha ocasionado un retroceso significativo en las actividades productivas tradicionales, principalmente la ganadería caprina, la

pesca artesanal y la producción de leguminosas y hortalizas; en una época esta isla abastecía con sus productos a las demás islas, al punto que fue considerada como “el granero de Canarias”, sin embargo, la creciente demanda de servicios turísticos ha ocasionado un cambio en las actividades económicas, en los últimos diez años el empleo en actividades primarias ha descendido alrededor del 2 %, el sector construcción se mantiene en un 6 % mientras que el sector servicios tiene una tasa de empleo del 90 %.

Según cifras oficiales (ISTAC, 2024), en Fuerteventura existen 135 alojamientos turísticos (hoteles y apartamentos), cuya oferta de plazas a enero de 2024 es de 59,881 habitaciones, habiendo alojado a cerca de 2 millones de viajeros y alcanzado una tasa de ocupación promedio del 69 % en el año 2023; otro dato interesante es el tráfico aéreo comercial que registra esta isla, durante el año 2023 ha recibido la llegada de 2'965,005 pasajeros, de los cuales el 83 % no son visitantes interinsulares; además, los turistas cumplen una estancia media de 8 días y un gasto promedio de 170 euros por día, siendo uno de sus principales motivaciones la búsqueda de playas, sol y tranquilidad, además de poder conocer lugares singulares como el parque natural dunas de Corralejo, las Salinas del Carmen, Betancuria, el faro la Entallada, las cuevas y playas de Ajuy y otras playas como la Lajita y Jandía, entre otros lugares de belleza natural.

*La isla de  
Fuerteventura ha sido  
declarada Reserva  
de la Biósfera por la  
UNESCO en el año  
2009*

## Parque natural dunas de Corralejo

En el norte de la isla de Fuerteventura se encuentra el parque natural dunas de Corralejo, un sistema dunar costero con una extensión de 1812 hectáreas ubicado dentro del municipio de la Oliva. Según los expertos como Hesp y Walker (2013) se clasifica como un área de dunas transgresivo, es decir, la arena permanece sobrepuesta en una plataforma de lava volcánica debido a una dinámica eólica-marina cíclica, donde las arenas se incorporan al sistema dunar en la zona norte de la isla y luego son trasladadas hacia el sur por los vientos alisios para regresar al mar cuyas corrientes lo regresan a sus áreas de entrada, generando así el ciclo del sistema dunar en esta isla considerada como la más antigua del archipiélago con más de 20 millones de años desde su aparición.

Este parque natural se encuentra al sur de la urbanización de Corralejo, desde donde se puede apreciar la isla de Lobos al noreste de las dunas

que, además, limitan en toda su extensión por el este con extensas playas de arenas doradas y acantilados constituyéndose en paisajes naturales únicos y extraordinarios que acompañan en su extensión a dunas estabilizadas y de montículos debido a la vegetación y arbustos, y también dunas móviles y transversales conformadas por arenas que emergen de antiguos depósitos marinos de la zona norte de la isla.

Actualmente este sistema dunar se encuentra protegido y es considerado como Parque Natural por el gobierno de Canarias, además de ser denominado como Área Especial Protegida para Aves (ZEPA) y Área Especial de Conservación (SAC) por la Unión Europea, debido a la intensa actividad turística en el lugar y por la construcción de dos hoteles sobre el área, lo que genera alteraciones en el sistema dunar afectando la dinámica eólica y una consecuente disminución de la afloración de arenas y



*Ingreso al parque natural Dunas de Corralejo.*

Fotografía: JNF

sedimentos marinos que alimentan el campo dunar afectando la geomorfología del lugar y una disminución de dunas libres así como el aumento de dunas estabilizadas, según lo refieren algunos investigadores como Pérez-Hernández y otros (2020) del Instituto de Oceanografía y Cambio Global (IOGAC), este atractivo natural y paisajística se puede ver alterado en su integridad y funcionalidad ecológica debido a la fuerte presión turística por lo que es importante tener en cuenta las recomendaciones y los cuidados de

preservación al momento de visitar este maravilloso lugar de la naturaleza.

Según los investigadores del IOGAC, entre los aspectos positivos que señalan los visitantes se destacan: la vista maravillosa y tranquila del lugar, la belleza natural, el silencio y los espacios adecuados para la relajación, las propiedades del agua y el aire, las playas y dunas como espacios para caminar, la gran extensión de las dunas, el clima del lugar y los colores y matices paisajísticos. Entre los aspectos negativos que señalan



*Paisaje de las Dunas de Corralejo.*  
Fotografía: JNF





los visitantes se destacan: la presencia de dos grandes hoteles dentro de la costa y playa de las dunas, la falta de baños, presencia de plásticos y desechos en la playa y dunas, fuertes vientos, muchas piedras en la zona, la presencia de nudistas, la distancia y dificultad para llegar caminando desde la carretera hacia el mar.

Al llegar al parque natural dunas de Corralejo podrán disfrutar de un paisaje único en el mundo con un campo de dunas blancas sobre un fondo escénico de volcanes, al lado de un mar abierto, de playas con arenas finas y doradas, con un clima

exótico de eterna primavera, un espacio que debemos conocer mejor para recorrerlo con responsabilidad para no afectar su biodiversidad ni el equilibrio que debe existir entre las actividades humanas y la naturaleza. Y por otro lado, las autoridades deben vigilar y desarrollar mecanismos de protección, planificación, preparación y sensibilización en las comunidades locales y con los visitantes mediante ordenanzas y herramientas de gestión necesarias para un aprovechamiento responsable y sostenible de este recurso natural de una de las islas Afortunadas.

## Las Salinas del Carmen

A pocos minutos hacia el sur de Caleta de Fuste, un antiguo pueblo pesquero, se encuentran las Salinas del Carmen y el Museo de la Sal, el único lugar donde se continúa produciendo sal en la isla de Fuerteventura. Como se sabe, a lo largo de la historia de la humanidad, las culturas y civilizaciones han considerado la sal como un bien valioso y de gran utilidad para la conservación de alimentos, para su consumo y también como moneda de intercambio.

Las Salinas del Carmen que hoy encontramos en la isla tienen sus inicios en el año 1910, cuando Manuel Velázquez Cabrera amplió y mejoró las instalaciones de lo que antes se conocían como las salinas de la Torre, desde entonces se aprovechó mejor la explotación de este recurso logrando producir hasta unas 700 toneladas de sal al año en una superficie total de 26 mil metros cuadrados. Este singular lugar comprende 10 cocederos y 935 tajos, también antiguas edificaciones como





*Salinas del Carmen, Fuerteventura.*  
Fotografía: JNF

la casa de las salinas, dos casas de los salineros, un almacén, un aljibe de escorrentía, un horno de cal, antiguas vías del viejo embarcadero, y el Museo de la Sal, y cada año produce entre 50 y 70 toneladas de sal, lo que equivale al 10 % de su capacidad de producción histórica.

Dentro del museo podemos encontrar las herramientas tradicionales que aún siguen utilizándose en el proceso productivo artesanal, la infraestructura que encontramos actualmente fue rehabilitada en la década de los 90, y posteriormente, en el año 2002 fue declarada como Bien de Interés

Cultural (BIC) en la categoría de Monumento, por lo que es un lugar protegido y cuenta con el apoyo de las autoridades locales para garantizar su conservación, además de ser un testimonio vivo para la difusión de la historia de la sal en la isla.

Para obtener la sal se recoge agua en el saltadero, luego es conducido por un canal hasta llegar a los cocederos de manera sucesiva, una después de otra, calentándose debido a su exposición al sol hasta alcanzar la temperatura adecuada y luego ser canalizada hacia los tajos para su evaporación y así producir la cristalización de la sal.





*Salinas del Carmen, Fuerteventura.*

Fotografía: JNF

En los tajos se forma una fina capa de sal en la superficie, y es aquí donde interviene el salinero removiendo el contenido de los tajos dos veces al día para que los cristales de sal se depositen en el fondo hasta que el agua se evapore casi completamente.

Una vez que se consolida la sal en el fondo, es retirada y se deja en los bordes del tajo para que se escurra antes de ser recolectada y trasladada al almacén donde se asegura que el producto quede limpio y seco para iniciar el proceso de empaquetado.

Este almacén también sirve de depósito de las herramientas de trabajo del salinero. Antiguamente desde allí se trasladaba la sal en unas vagonetas que se desplazaban sobre rieles hasta el embarcadero, actualmente existe un solo ejemplar de estas vagonetas en la isla como muestra de la actividad comercial que se tuvo en el lugar hace varias décadas.

Lo que allí se produce es la única sal de espuma de las islas Canarias, es considerada como muy beneficiosa para la salud debido a su alta composición en oligoelementos, con

*Es  
considerada  
como muy  
beneficiosa  
para la salud*

niveles superiores a los que se registra en el agua de mar, además, contiene 40 veces más potasio natural, 10 veces más magnesio y 7 veces más sulfatos que otros tipos de sal, su grano es fino, de buena calidad y tiene un sabor equilibrado y suave.

Actualmente se continúa con el proceso de restauración y rehabilitación de las salinas con el propósito de preservar la extracción de sal mediante métodos tradicionales, además de preservar las costumbres, promover la identidad de los pobladores y para recuperar y proteger este valioso patrimonio de la isla que sorprende gratamente a sus visitantes.

*Su grano es  
fino, de buena  
calidad y  
tiene un sabor  
equilibrado y  
suave*



*Salinas del Carmen, Fuerteventura.*

Fotografía: JNF



## El faro de la Entallada

A mediados del siglo XIX Inglaterra, Francia y España iniciaron una gran reforma para iluminar las costas de sus territorios y así garantizar la seguridad del creciente tráfico marítimo debido al auge del comercio en

toda Europa, por ello, a partir del año 1850, durante el reinado de Isabel II, el gobierno español pone en marcha el primer Plan de Faros para las costas españolas, y unos años más tarde implementa el Plan de Faros



*Faro de la Entallada, Fuerteventura.*

Fotografía: JNF





*Vista aérea del faro de la Entallada, Fuerteventura.*

Fotografía: JNF

para las costas de las islas Canarias.

Para el caso de Fuerteventura, el 10 de marzo de 1921 se aprueba, mediante Real Orden, la construcción del faro de La Entallada como parte del Plan de Alumbrado de la isla de Fuerteventura en la punta de Lantailla, que pertenece al municipio de Tuineje, siendo éste el punto más próximo o más estrecho de todas las islas Afortunadas con las costas de África, al sur de Marruecos (cerca de 100 kilómetros de separación). Este lugar fue escogido debido a la difícil visibilidad de esta costa para los navegantes que en muchos casos recalaban en los acantilados de la Entallada.

La construcción del faro estuvo a cargo del ingeniero Carlos Alarcón Sanz y se realizó entre los años 1953 y 1954 en la cima de un acantilado a 200 metros de altura, a seis kilómetros del pueblo Las Playitas y a doce kilómetros de Gran Tarajal, primero se construyó la torre cuadrangular central

con una cúpula acristalada de 11 metros de altura, y a cada lado se levantaron otra torre cuadrangular de menor altura, el edificio se presenta en forma de U con un patio interior orientado hacia el centro de la isla mientras que su fachada principal se muestra frente al océano Atlántico, también se construyeron tres viviendas, un pequeño estudio, la sala de máquinas, un taller y las oficinas, una extraordinaria infraestructura de 938 metros cuadrados de áreas construidas y que se encendió por primera vez el 3 de diciembre de 1954 emitiendo grupos de 1 y 2 destellos blancos cada 18 segundos a treinta millas para los barcos y a quince kilómetros para los aviones, señales que son de gran ayuda para la navegación de los embarcaciones marítimas y también una importante guía para los aviones que surcan sus cielos.

Actualmente el Cabildo de Fuerteventura tiene la concesión administrativa y de ocupación de dominio público, lo que le ha permitido desarrollar obras

*Vista posterior del faro de la Entallada,  
Fuerteventura*  
Fotografía: JNF



de restauración y rehabilitación de la edificación respetando la estructura original del edificio, asimismo, promueve una serie de exposiciones artísticas y culturales dentro de sus instalaciones, así como el acceso gratuito para sus visitantes.

En la parte exterior se encuentra una amplia explanada que sirve de estacionamiento, además de un mirador con un paseo sobre el acantilado para disfrutar de impresionantes vistas de la isla, de sus costas y del extenso mar azul que la rodea.



Para llegar al Faro de la Entallada se puede tomar la carretera que se dirige a Gran Tarajal (FV-20), y dos kilómetros antes de llegar se encuentra un desvío hacia el pueblo Las Playitas, sobre este camino al lado izquierdo encontramos otro

desvío hacia la ruta que conduce al faro, esta vía suele ser recorrida por ciclistas y también a pie por los visitantes, por lo que se recomienda ir con precaución a lo largo de todo el camino.



*Vista lateral del frontis del faro de la Entallada, Fuerteventura.*

Fotografía: JNF



## Monumento Natural de Ajuj

En la costa oeste de la isla se encuentra Ajuj, un pequeño pueblo tradicional de calles pequeñas y viviendas acogedoras ubicadas en una especie de colina que mira al mar, este lugar apacible, de aire puro y fresco te envuelve en un entorno de paz y tranquilidad que termina fundiéndose con las arenas negras de una playa de aguas tranquilas, de atardecer impresionante y con un paisaje natural único en el mundo.

Ajuj fue declarado como Monumento Natural en el año 1994, pertenece al

Parque Rural de Betancuria y forma parte de los Espacios Naturales Protegidos de Fuerteventura, no solo porque mantiene su estado natural y playas únicas en su costa, también resguarda algunos de los 400 hornos de cal que fueron construidos a partir del siglo XV y alcanzaron su mejor momento a finales del siglo XIX y primera mitad del siglo XX debido al auge de la industria calera, cuando la piedra caliza, de origen orgánico, era transportada desde las canteras de Ajuj a lomo de burros y camellos hasta los hornos para ser procesados.



*Pueblo tradicional Ajuj, Fuerteventura*  
Fotografía: JNF

**Monumento Natural Ajuj Sendero**

Océano Atlántico, Embarcadero, Cantil, Hornos, Caseta, Cantero, Tolvá, Cueva, Puerto de la Peña, Caleta Negra

Duración aproximada del sendero: 20 minutos

Z.U.M. Zona de uso moderado

**Fauna**

- Falcones (falco) - Common kestrel
- Falcones (falco) - Common kestrel
- Falcones (falco) - Common kestrel
- Falcones (falco) - Common kestrel
- Falcones (falco) - Common kestrel

**Flora**

- Matorral de la zona
- Yucca
- Yucca
- Yucca
- Yucca

**Usted está aquí**

**Protección**

El Monumento Natural Ajuj Sendero es un espacio natural protegido que forma parte del patrimonio natural de la isla de Fuerteventura. Su objetivo es conservar el valor paisajístico y cultural del área, así como la biodiversidad que alberga. El sendero está habilitado para su uso moderado y se recomienda seguir las normas de uso establecidas en la zona.

**Protección**

El Monumento Natural Ajuj Sendero es un espacio natural protegido que forma parte del patrimonio natural de la isla de Fuerteventura. Su objetivo es conservar el valor paisajístico y cultural del área, así como la biodiversidad que alberga. El sendero está habilitado para su uso moderado y se recomienda seguir las normas de uso establecidas en la zona.

*Monumento Natural Ajuj, ruta del sendero habilitado para los visitantes.*

Fotografía: JNF



*Hornos de cal en el pueblo de Ajuj, Fuerteventura.*

Fotografía: JNF



Exactamente al frente de la playa de Ajuy se encuentran dos hornos de cal donde se quemaban las piedras durante dos días y dos noches para obtener la cal que luego era transportada en botes desde esta playa hasta los barcos que se encontraban a la espera en los embarcaderos del Cantil y Cueva Negra, para enrumbar su marcha hacia Tenerife principalmente.

La cal era utilizada para pintar, confeccionar morteros y hormigones mezclados con arena, para los enfoscados o revestimientos exteriores de las edificaciones, también era utilizado para la construcción de aljibes, estanques, muros, coladeras, y demás construcciones de la época.

Al lado derecho de esta playa de arenas negras se encuentra un sendero de 20 minutos de recorrido que conduce hacia unos acantilados con formaciones geológicas de rocas volcánicas de unos 200 metros de altura que, por la acción del mar y los vientos en miles de años, han dado lugar a unas cuevas únicas en el mundo, al iniciar el camino se encuentran algunas dunas fósiles a la vista, a mitad del recorrido se pueden apreciar hornos de cal que han sido excavados en la roca y una zona natural de embarque al lado de las canteras de donde se recogían las piedras calizas, igualmente, al final del sendero se encuentra una rampa de carga apoyada en pilares de hormigón por la que caían los materiales, desde una tolva superior,

a las bodegas de los barcos que llegaban al Puerto de la Peña porque no existía un muelle de atraque, esto está al lado de las cuevas donde en una de ellas existe un túnel sin acabar y con el que se intentó comunicar el embarcadero con la ladera del pueblo, ahora su acceso está restringido. Actualmente, todo el sendero se encuentra debidamente señalizado para facilitar el acceso a este lugar y vivir esta experiencia única respetando la normativa y las indicaciones establecidas por las autoridades para garantizar la conservación y preservación de la riqueza natural del lugar.

Además, este Monumento Natural de Ajuy con una superficie de 32 hectáreas es de gran valor geológico y paleontológico y despierta el interés de la comunidad científica debido a la existencia de fósiles marinos (de una edad aproximada de 5 millones de años), dunas consolidadas (formadas por restos de conchas, caparazones y algas), sedimentos oceánicos, depósitos volcánicos y lavas (sedimentos de la época Jurásica-Cretácica de más de 100 millones de años) considerados como los restos más antiguos de las islas Canarias, y convirtiéndose en uno de los pocos lugares del planeta donde pueden ser observados desde la superficie, asimismo, alberga una importante flora y fauna con áreas de reproducción y cría.

*Al lado derecho de esta playa de arenas negras se encuentra un sendero de 20 minutos de recorrido*





*Sendero que conduce a las cuevas y acantilados de rocas volcánicas únicas en el mundo, Fuerteventura.*

Fotografía: JNF



*Dunas fósiles con sedimentos de más de 100 millones de años, Fuerteventura.*

Fotografía: JNF

## Las playas de Fuerteventura

La isla de Fuerteventura tiene cerca de 400 kilómetros de costa, de los cuales 82 kilómetros son de playas de belleza única y singular, algunas son de arenas negras como las playas de Ajuy, otras de arenas doradas, de arenas blancas y también de lajas o piedras planas, lisas y redondeadas, cada una de estas playas vírgenes forman parte de ecosistemas frágiles que requieren

de cuidado y protección para mantener y preservar su belleza natural, su fauna marina y la riqueza hidrobiológica de la isla más antigua del archipiélago canario que presenta escasas lluvias y mantiene temperaturas promedio de 22 grados centígrados durante todo el año, lo que se constituye también como una razón fundamental para sus visitantes en cualquier época del año.



*Playas de Jandía de arenas doradas, Fuerteventura.*

Fotografía: JNF





*Playa de La Lajita, Fuerteventura.*  
Fotografía: JNF

## **Playas de La Lajita y Jandía**

Esta playa de arenas negras y lajas o piedras planas redondeadas con una extensión de 915 metros es la ribera del pueblo costero de La Lajita, una pequeña ciudad con menos de 2 mil residentes dedicados a la agricultura, la ganadería y la pesca tradicional, donde se puede encontrar también varias viviendas antiguas y bien conservadas, una plaza y un parque alrededor de la Iglesia de Nuestra Señora de la Concepción, construida en la década

de 1950 gracias al esfuerzo y perseverancia de los lugareños.

Sus calles apacibles, un largo malecón al lado del mar y la paz y tranquilidad de la zona son parte del atractivo turístico que sus visitantes encuentran en este pueblo que pertenece al municipio de Pájara, un lugar de clima desértico con una temperatura promedio de 19 grados centígrados anualmente.





*Playa de Ajuy, Fuerteventura.*  
Fotografía: JNF



*Iglesia de Nuestra Señora de la  
Concepción (1950), pueblo costero  
La Lajita, Fuerteventura.*  
Fotografía: JNF



Y al extremo sur de la isla de Fuerteventura encontramos la península de Jandía, con unas playas maravillosas, de arenas blancas y doradas, las playas de Jandía tienen una extensión de 9 kilómetros que te invitan a recorrer caminando al lado de un mar de aguas turquesas y vista sin par, un espacio natural y muy concurrido por visitantes de todo el mundo.

Uno de los atractivos más destacados de este paraje natural protegido es el faro de Jandía que se erige sobre sus arenas, cerca de la carretera que permite llegar hasta el lugar y también a una

cadena de numerosos hoteles apostados en una zona de intensa actividad turística, gastronómica y comercial.

Una recomendación importante es respetar el entorno natural, estas playas vírgenes son ecosistemas frágiles y es esencial preservar su belleza natural. Recuerda recoger tus residuos y no dañar la flora ni la fauna local. Al visitar las playas, asegúrate de seguir las indicaciones y regulaciones establecidas para garantizar una experiencia agradable y sostenible para todos.

## Referencias:

- Díaz, P. (2015). Cambio cultural e imagen turística: efectos de los procesos de reconfiguración y consumo de imágenes proyectadas. Tesis doctoral. Universidad Pablo de Olavide. Sevilla.
- Hesp, P. A. y Walker, I. J. (2013). Coastal Dunes. Aeolian geomorphology. Treatise on geomorphology. Vol. 11. 328-255.
- ISTAC (2024). Estadísticas de la Comunidad Autónoma de Canarias. Instituto Canario de Estadísticas.
- Millares, A. (1893). Historia general de las Islas Canarias. Las Palmas.
- Pérez, E. (2021). Valoración del patrimonio natural y cultural de sistemas costeros insulares de cara a su recuperación, difusión y gestión [tesis doctoral]. Las Palmas de Gran Canaria.
- Pérez-Hernández, E. et.al. (2020). Assessing lost cultural heritage. A case study of the eastern coast of Las Palmas de Gran Canaria city (Spain). Land Use Policy, 96 104697.



Fotoreportaje

# Foteando ando: por la costa, sierra y selva del Perú

*Por: Emily Laura Paima*

Desde niña, viajar ha sido una constante en mi vida. Acompañando a mi padre en sus visitas familiares desde Ayacucho hasta Huancayo me sumergí en la riqueza cultural y natural de la tierra de los incas. Cada destino siempre es una oportunidad

para descubrir nuevos paisajes, aprender sobre historia y conectar con la magia de mi país, por eso comparto con ustedes parte de estas travesías por las distintas regiones del Perú para ver si pronto se animan a visitar estos lugares maravillosos.





# Costa

¿Te imaginas un lugar mágico en la costa peruana donde las playas vírgenes se mezclan con la energía mística de un elefante gigante? Ese lugar es San Juan de Marcona (524 kilómetros al sur de Lima), un tesoro oculto que espera ser descubierto por los viajeros más aventureros.

Olvídate de las multitudes y playas abarrotadas, en San Juan de Marcona la tranquilidad reina en cada rincón. Sus aguas cristalinas y frescas te invitan a un baño refrescante en un entorno de paz absoluta. Además, podrás descubrir esta única formación rocosa en forma de elefante, una obra maestra de la naturaleza que te dejará sin aliento.

Imagina la majestuosidad de este gigante de piedra vigilando la costa, saludando al sol naciente y despidiéndose del atardecer con sus colores mágicos. Un espectáculo único que te cautivará desde el primer momento.

San Juan de Marcona no es solo un destino para los amantes de la naturaleza, también para aquellos que buscan un refugio espiritual. La energía que emana de este lugar es palpable, una sensación de paz y armonía que te envuelve y conecta con tu ser interior.



Olvídate de los camellos y las dunas de arena interminables. Huacachina te sorprenderá con su laguna natural rodeada de palmeras, un oasis que parece sacado de un cuento de hadas.

Imagina la belleza de este lugar mágico: un remanso de paz en medio del árido desierto.

Si eres de los que buscan adrenalina, podrás subirte a los *buggies* y deslizarte por las dunas doradas, una experiencia única. Y para los que buscan relajarse, la laguna ofrece un espacio de tranquilidad donde podrás disfrutar del sol y el paisaje.

Huacachina es un lugar lleno de leyendas e historias fascinantes. Los lugareños te contarán la historia de la princesa que lloró tanto que sus lágrimas formaron la laguna. Una historia que añade un toque de misterio a este lugar mágico a solo 300 kilómetros al sur de Lima.





Paracas no es solo un destino para los amantes de la playa. Puedes embarcarte en una emocionante excursión a las Islas Ballestas, un archipiélago donde habitan pingüinos, lobos marinos y una gran variedad de aves exóticas. Y para los amantes del misterio, Paracas guarda un secreto ancestral:

el Candelabro. Un geoglifo gigante tallado en la ladera de una colina. Su origen y significado aún son un enigma, pero su presencia añade un toque de fascinación a este lugar que se encuentra a 260 kilómetros al sur de Lima.





Puente Trujillo, ubicado en el corazón del distrito Rímac, donde la comida callejera se convierte en una expresión viva de la cultura e historia peruana. En estos microcosmos culinarios, los aromas se mezclan y los comensales se reúnen para deleitarse con platillos tradicionales que van desde los

picarones, un postre tradicional, hasta los anticuchos y tamales, herencia viva de la época colonial. Cada bocado es un viaje en el tiempo, una explosión de sabores que te conecta con la esencia misma del Perú.



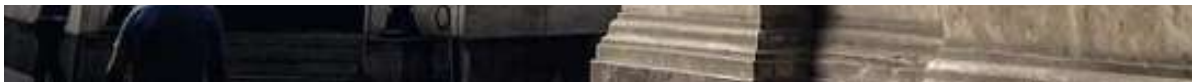
El Parque de la Amistad está ubicado en el distrito de Santiago de Surco en Lima, te ofrece un oasis urbano donde podrás disfrutar de la naturaleza y crear momentos con tu familia y amigos. Sus jardines florecidos y sus caminos serpenteantes te invitan a pasear bajo la sombra de los árboles, respirando aire fresco y apreciando la belleza de la naturaleza. Este parque también es un espacio para el aprendizaje, ya que se encuentra el Museo de Historia Natural Vera Alleman Haeghebaert, entre otras construcciones interesantes.

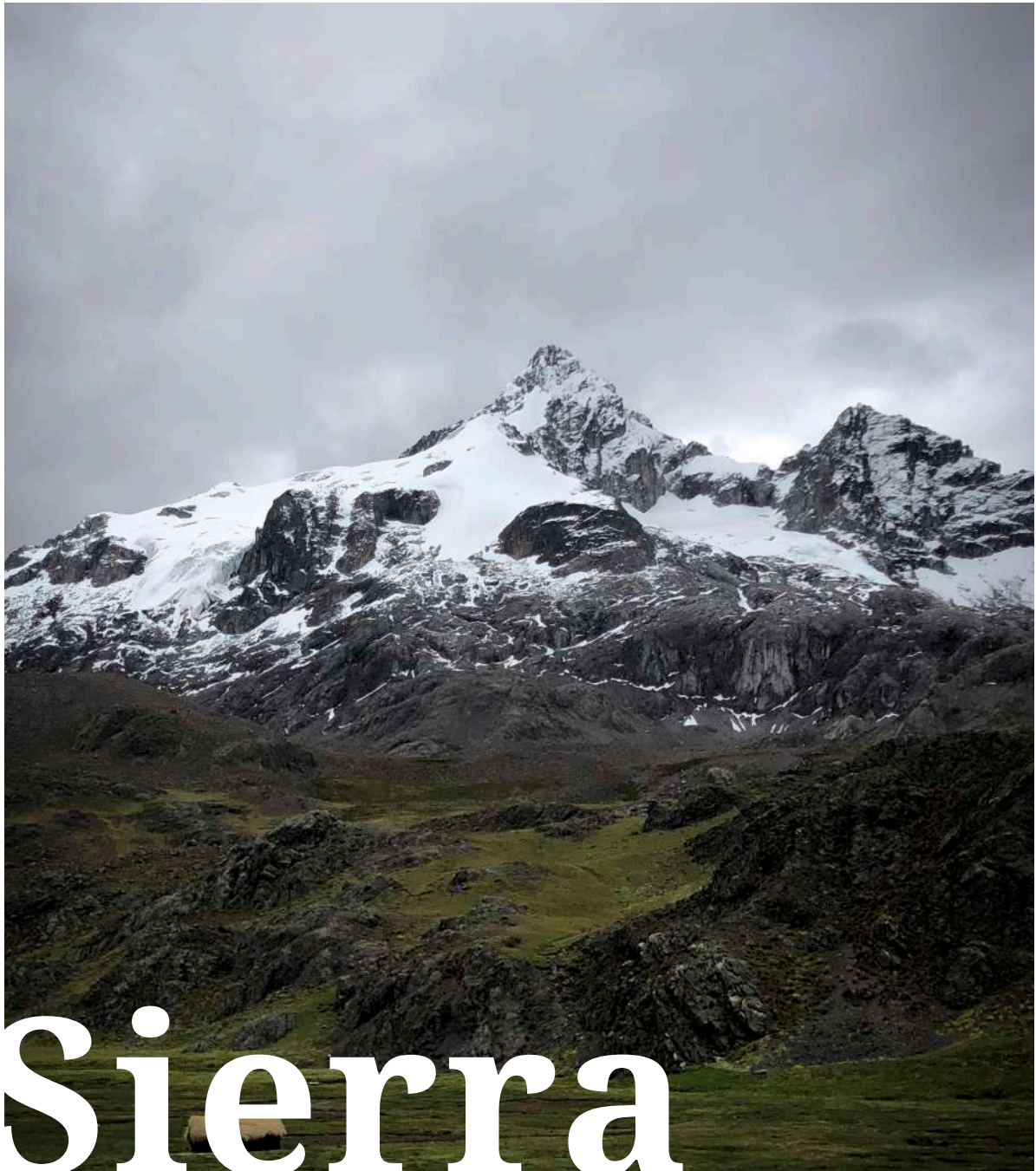






¿Te imaginas un lugar en el corazón de Lima donde la historia cobra vida? Ese lugar es el Museo del Banco Central de Reserva. Olvídate un poco del caos de la ciudad y recorre este majestuoso edificio. Sus galerías albergan una colección invaluable de artefactos y obras de arte que narran la historia económica y cultural del Perú desde la época precolombina hasta la actualidad. Cada sala del museo te transporta a una época diferente, permitiéndote comprender la riqueza y la complejidad del pasado peruano.





# Sierra

El Nevado Rajuntay, un gigante de nieve y roca que se eleva a más de 5000 metros en la provincia de Yauli, Junín, te invita a una aventura sin igual. Imagina el crujir de tus botas sobre la superficie helada, el viento fresco llenando tus pulmones y la vista panorámica que se extiende hasta donde alcanza la mirada. En este paraíso montañoso, la naturaleza se revela en todo su esplendor.





Descendemos de las cumbres andinas para luego recorrer el Cañón de Shucto, en Junín, una obra maestra de la naturaleza esculpida por el río Mantaro a lo largo de miles de años. Imagina la magnificencia de sus acantilados que se elevan hasta 60 metros y las aguas cristalinas del río Piñascocha que fluyen

con un ritmo propio. Un desafío irresistible: escalar sus paredes verticales y descender en rappel por sus escarpadas laderas. Observa las vizcachas que se asoman entre las rocas, déjate cautivar por las flores silvestres que colorean el paisaje y siente la paz que solo la naturaleza puede ofrecer.







En las tierras ancestrales de Ayacucho te espera una aventura épica que combina la fascinación del pasado con la esperanza del futuro: Titankayoc. Un destino que alberga dos maravillas: el misterioso sitio arqueológico Wari y el imponente Bosque de Puyas de Raimondi. Déjate sorprender por la

majestuosidad de la Puya de Raimondi, una planta endémica y emblemática del Perú. Explora las 6000 hectáreas del bosque, la zona más extensa de estas gigantes y longevas plantas en el mundo. A más de 3100 metros de altitud, descubre un ecosistema único y únete a la lucha por su conservación.





En lo alto de las majestuosas montañas de Áncash, se esconde un tesoro natural que cautiva los sentidos: las impresionantes lagunas de Llanganuco. Este paraíso de aguas turquesas y paisajes de ensueño, en el corazón del Parque Nacional

Huascarán, es más que un destino turístico. Es un refugio mágico donde la naturaleza despliega todo su esplendor. Las imponentes cumbres nevadas del Huascarán y el Huandoy se reflejan en sus aguas, creando un espectáculo de belleza indescriptible.

A solo tres horas de Lima, se encuentra el Cañón de Autisha. Sus paredes, que alcanzan alturas de más de 200 metros, te envuelven en un mundo de roca y misterio. Aquí, el trekking al borde del precipicio desafía tus límites, y el emocionante rappel te lleva a explorar lo desconocido. Pero la recompensa al final del descenso es monumental: una serena laguna y la majestuosa cascada de Sheke te aguardan.





Si vas a Nor Yauyos Cochas desde Junín, te encontrarás con paisajes hermosos en toda la ruta. Muchas montañas, nevados y lagunas. Pero abrígate, que el frío es intenso.







Manzanares, ese pequeño rincón en Junín, se esconde a tan solo 45 minutos de Huancayo. La tierra natal de mi padre me recibe con un abrazo familiar y un sinfín de historias. Cada visita es una nueva aventura en el tiempo, donde las leyendas de

mis ancestros cobran vida entre las calles empedradas y los techos de teja. En la mirada de mi padre encuentro el reflejo de un pasado que se resiste al olvido, y en sus palabras, la sabiduría de generaciones que susurran al oído del presente.





Chupaca, en Junín, nos regala una imagen conmovedora de amor perdurable. Allí, una pareja de ancianos muestra su cuidado y alegría mutua de tenerse el uno al otro. En un mundo que gira cada vez más rápido, su amor se erige como un faro de esperanza y constancia.





Vilcashuamán, en Ayacucho, nos invita a un viaje al pasado y al presente. Allí, el templo San Juan Bautista se alza como un guardián del tiempo. Construido en el siglo XVI sobre los cimientos del Templo Inca del Sol y la Luna. El escudo tallado en la puerta es el único vestigio que sobrevive del esplendor original, recordándonos la grandeza de un tiempo perdido.





Cochas, Junín, un rincón donde los hilos de la tradición se entrelazan con la creatividad y la pasión. En el Parque de los Mates Burilados, las mujeres tejen con maestría, convirtiendo los hilos de colores en obras de arte.







Caminaba por las calles de Huaraz cuando, de repente, vi que *Google Maps* me indicaba cerca un mirador. Sin dudarlo seguí el camino y tuve la suerte de tener dos compañeras más, dos niñas que me

hablaban sobre su ciudad, sobre lo bonita que era la vida allí. Me contagié mucho de su energía. Querían una foto, y que mejor que sea con el fondo de la Iglesia Santuario Señor de la Soledad.



Las llicllas, coloridas mantas que adornan los hombros de las mujeres andinas, nos revelan un universo de significados y usos prácticos. Desde Huancayo hasta Ayacucho, cada región imprime su sello único en estos mantos que no sólo abrigan cuerpos, sino también historias de resistencia y resiliencia. La sabiduría de cargar a los hijos en ellas, permitiendo a las mujeres trabajar sin contratiempos, es un ejemplo vivo de la adaptabilidad y creatividad que caracterizan al pueblo andino.







El pueblo de Quinua, en Ayacucho, es como un cuadro viviente. Sus casas, con techos adornados de cerámicas multicolores, parecen haberse vestido para una fiesta perpetua. Cada pieza, elaborada con mimo y esmero, narra historias y leyendas que se transmiten de generación en generación. Es como si el viento, al rozar esas cerámicas, también susurrara los secretos del pasado.





Ayacucho, tierra de carnaval y algarabía. Sus calles se despiertan con la música, las risas y los colores. Es el espíritu vivo y alegre de un pueblo que ama su tierra, sus costumbres y tradiciones.



Lo que me encanta del carnaval es que no importa nada, todos nos divertimos, como queremos, luciendo con orgullo los trajes ayacuchanos. Se reivindica la igualdad y la libertad de expresión, y se recuerda que la cultura es un espacio donde todo es posible.



# Selva

Iquitos, la isla bonita del Perú. Darse una vuelta por su malecón debe ser la primera parada. Ya sea nublado o con sol, siempre encontrarás un espectáculo natural incomparable.

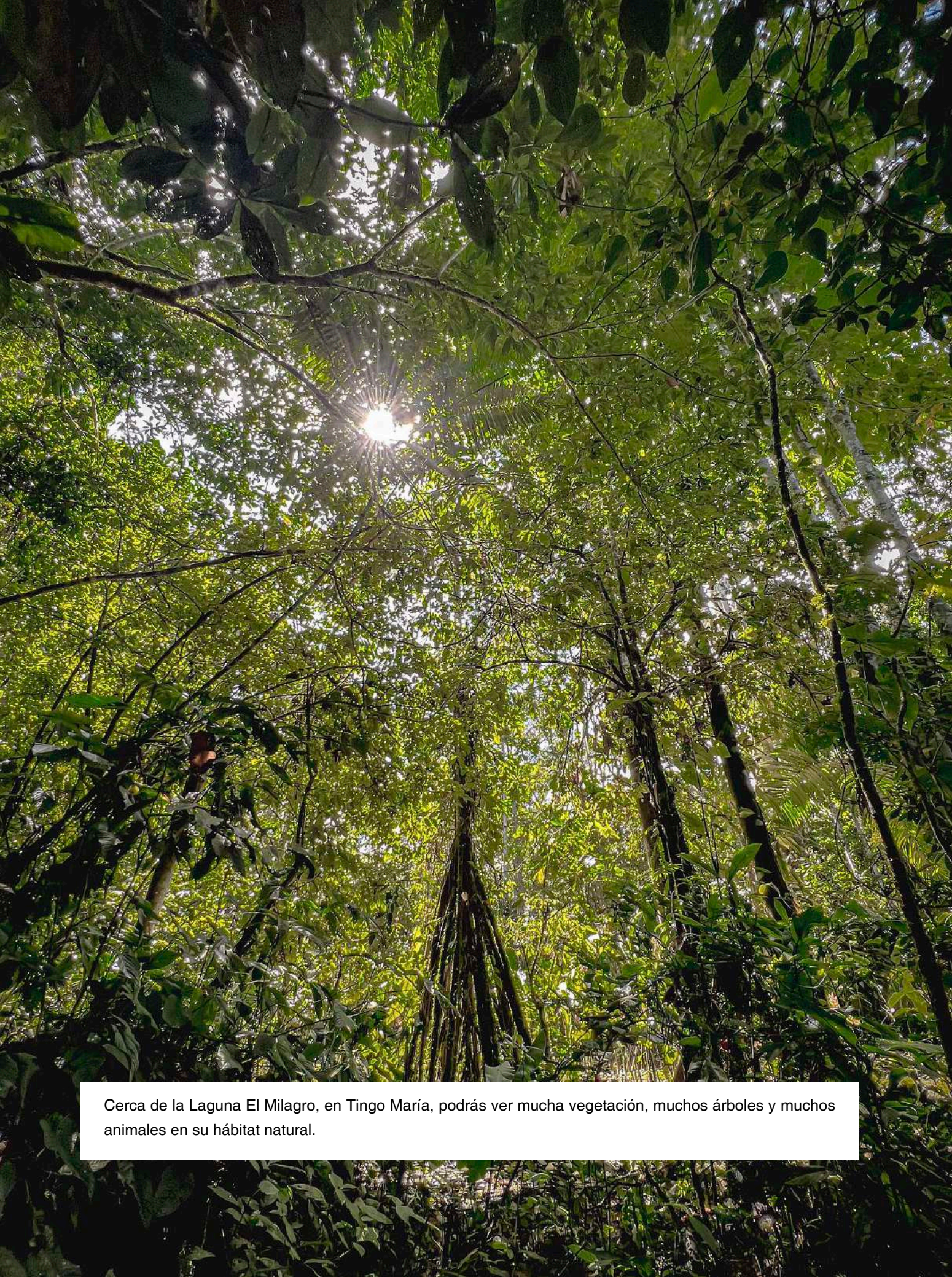




La Laguna El Milagro, en Tingo María, parece sacada de un cuento de hadas. Sus aguas cristalinas reflejan el cielo azul como un espejo, mientras la vegetación la rodea como un abrazo de paz y serenidad. Es como si el tiempo se detuviera y las

preocupaciones quedan atrás. Mientras te sumerges en la quietud, debes recordar la importancia de conservar estos tesoros naturales para las generaciones futuras.





Cerca de la Laguna El Milagro, en Tingo María, podrás ver mucha vegetación, muchos árboles y muchos animales en su hábitat natural.





Desde el Mirador Cruz de San Cristóbal, la ciudad y la selva se despliegan ante ti como un tapiz mágico. Estuve allí hasta que anochezca, contemplando lo hermoso y tranquilo que es Tingo María. Además, al fondo de las letras se ve la silueta de la Bella Durmiente. ¿Lo notaron?





Mientras observaba lo hermoso que es Oxapampa en el mirador La Florida, un arcoíris decidió hacer una parada. Sus colores vibrantes se posaron sobre el paisaje como un regalo efímero de la naturaleza.

Laguna El Oconal en Villa Rica tiene sus cosas interesantes, desde pequeños peces que comen tus pies (ictioterapia) hasta flores de loto en todo alrededor. Aquí, en Oxapampa, el tiempo se detiene, así que, si vienes, disfruta mucho el momento.





En Luya, Amazonas, encontramos los sarcófagos de Karajía que se alzan como testigos silenciosos de una civilización perdida en el tiempo. Estas impresionantes figuras de piedra se erigen en lo alto de un acantilado. Cada tallado, cada detalle, nos habla de la grandeza y la creatividad de los antiguos habitantes de la región.





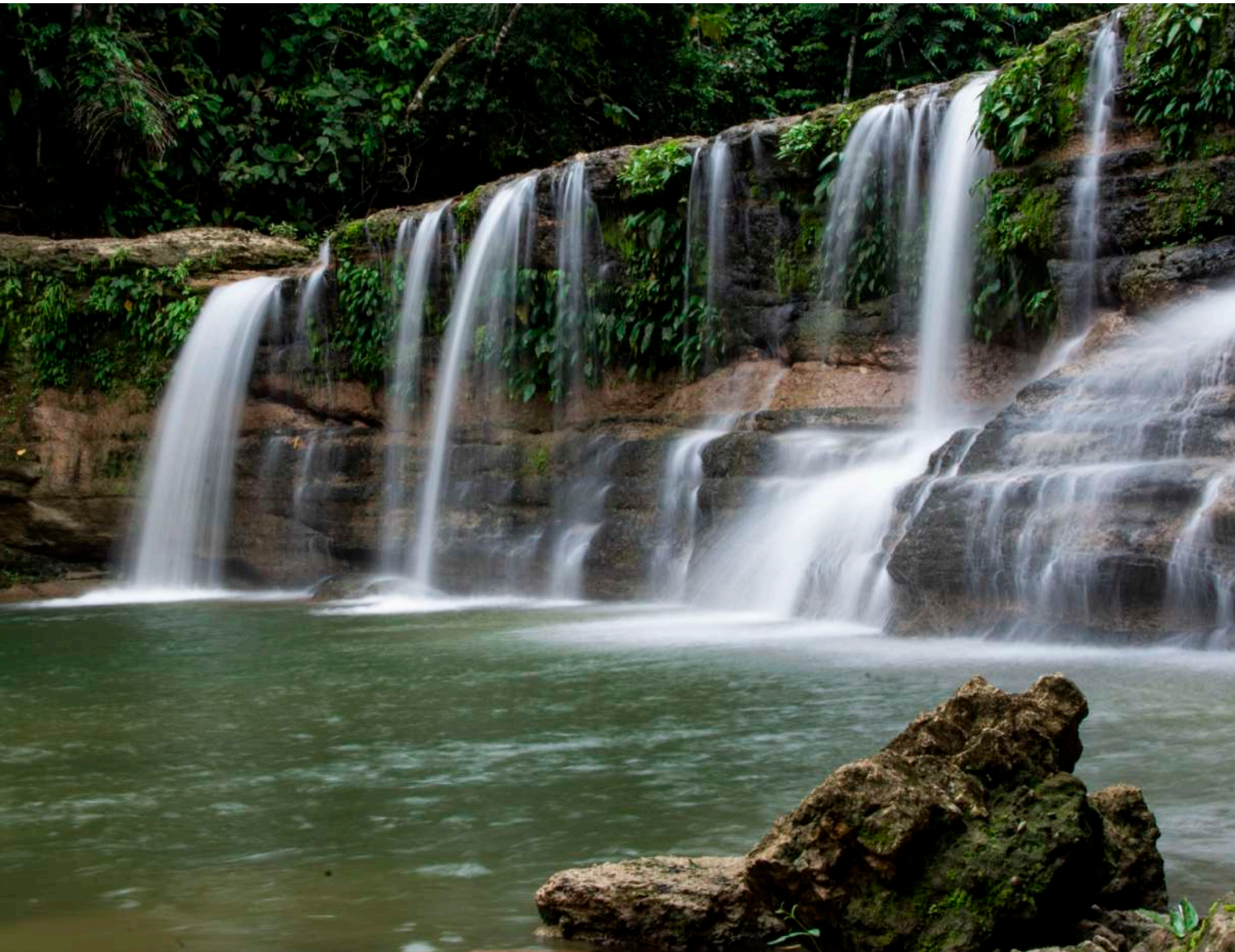


En las verdes montañas de Amazonas, Kuelap se alza como una ciudadela fortificada que desafía al tiempo. Sus imponentes murallas se extienden por más de 20 kilómetros. Y en medio de este escenario épico, una llama pacífica me observa.

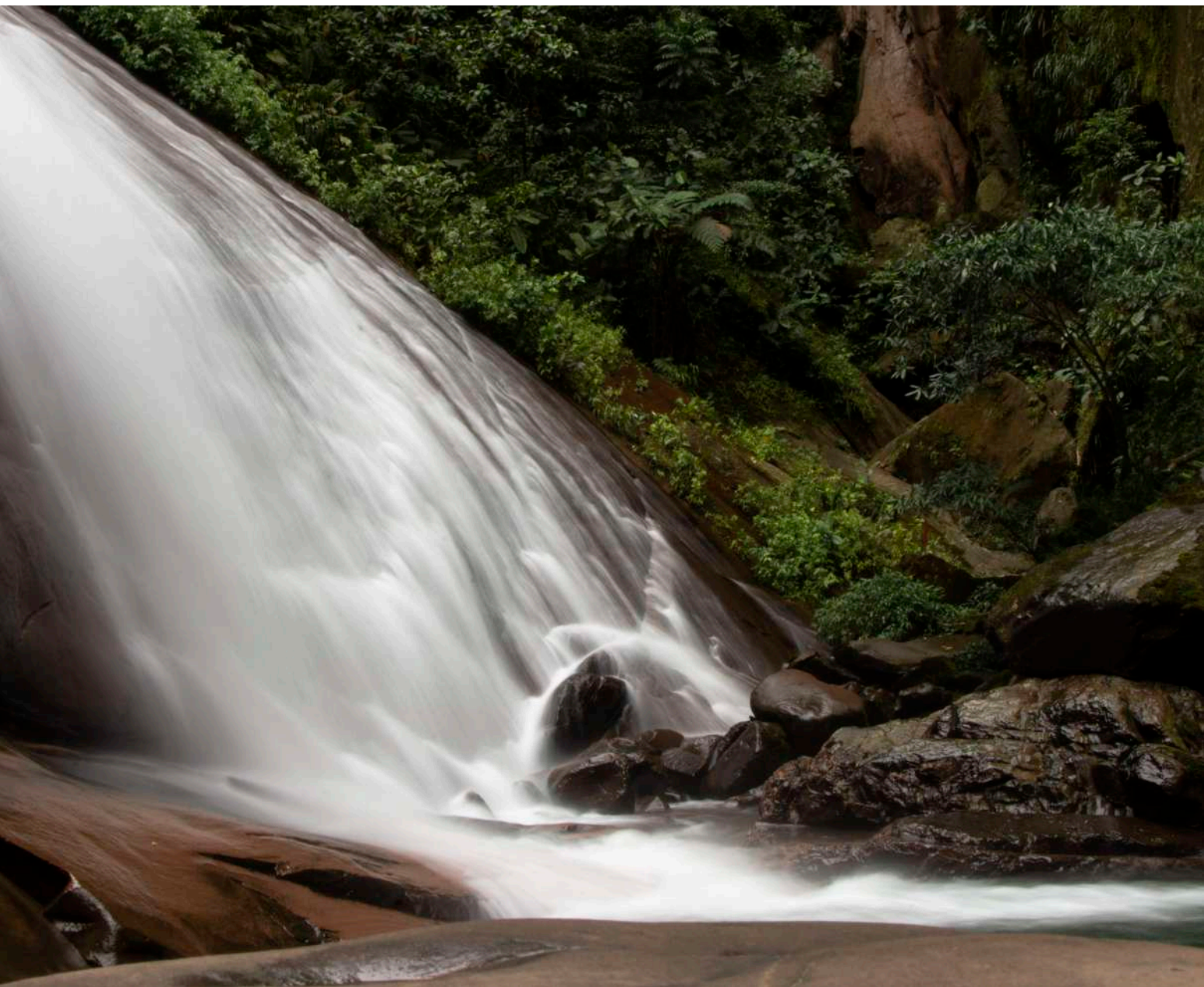




En lo profundo de la provincia de Curimaná, Ucayali, se esconde la Catarata de Regalías. El agua cae en cascada por una pared de roca, creando una cortina de cristal líquido que se precipita hacia una piscina natural. La exuberante vegetación que la rodea ofrece un remanso de paz y tranquilidad. Aunque es un poco complicado llegar, recomiendo no perdérsela.







En la provincia de Aguaytía, la catarata Velo de la Novia, nos regala un espectáculo único. Su nombre evoca imágenes de romance y encanto, y no es para menos.



La Laguna Yarinacocha, en Ucayali, recibe muchos turistas. Siempre es buen momento para ir, ya sea a nadar, a pasear en bote o *peque peque* o simplemente para comer un juane a sus orillas.

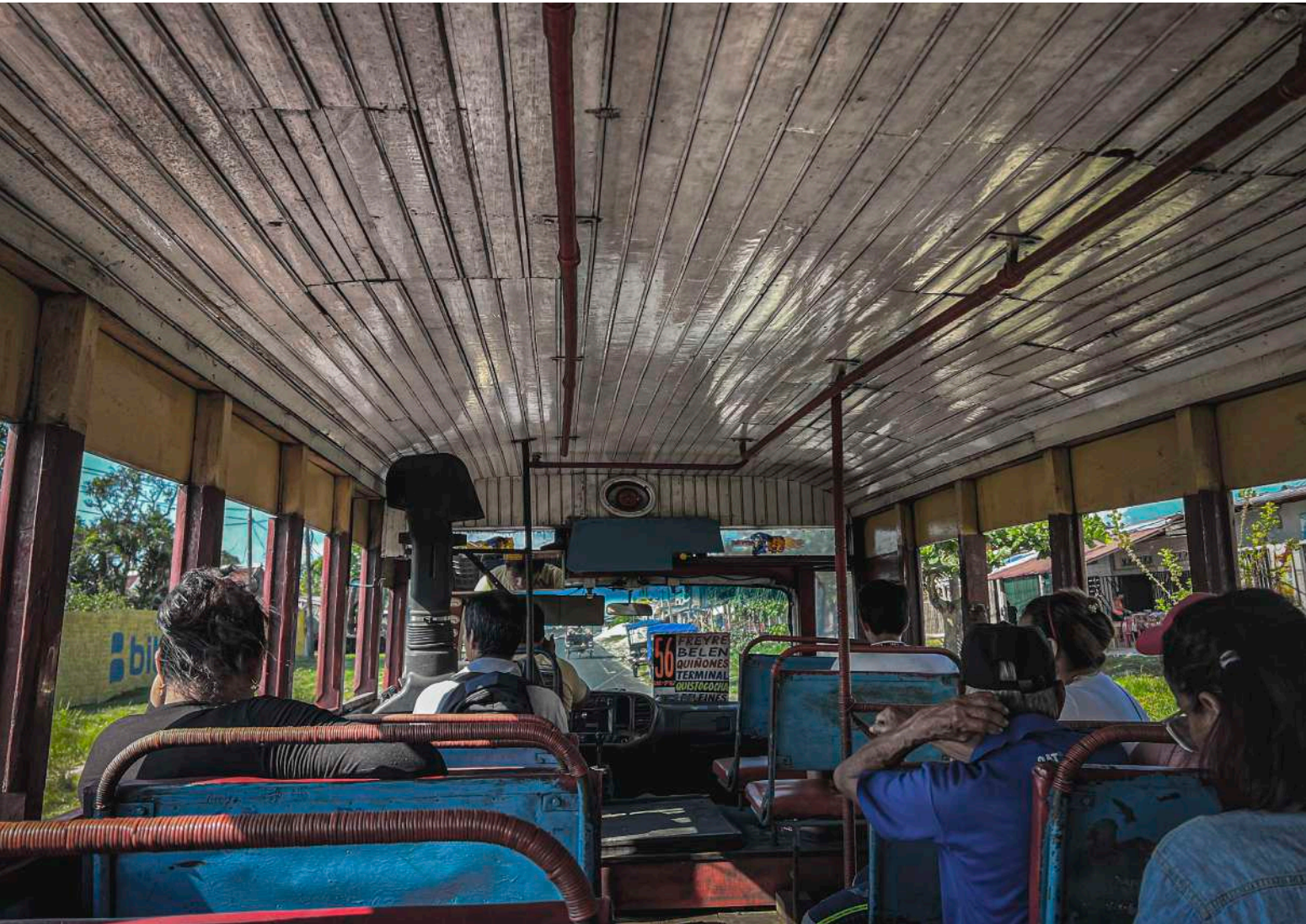




En la ciudad de Iquitos, a orillas del río Itaya, podemos ver una choza tradicional, construida con madera y paja, que se alza sobre pilotes.







En las bulliciosas calles de Iquitos, un vehículo peculiar se desliza entre el tráfico: el bus Jumbo. Este colorido autobús, adornado con motivos amazónicos y vibrantes colores, es más que un simple medio de transporte. Es una reliquia del pasado.





De las cosas que me gusta hacer cuando viajo es comer, y esta delicia la encontré en la plaza de Tingo María. Era plátano cocinado, relleno con jamón, tocino y queso. Todo un manjar.





Chachapoyas es una pequeña ciudad bastante ordenada, tranquila, y muy linda. Las casas alrededor de la plaza principal solo son de dos pisos y todas están pintadas de blanco. El atardecer allí es mágico.

Otro atardecer en las calles de Chachapoyas.





Y para despedirme les regalo otra fotografía de las calles bonitas de Chachapoyas, espero que su próximo viaje por el Perú les permita conocer estos destinos. ¡Hasta la próxima!





*Mural de María Hierro en el  
Restaurante La Marisma, El Cotillo.*

Fotografía: JNF

Informe

# La historia del tradicional caldo de pescado de María Hierro en la isla de Fuerteventura

*Por: Julio Navarro*

En mi recorrido por la isla de Fuerteventura llegué hasta El Cotillo, un puerto natural que se encuentra a 20 kilómetros desde el puerto de Corralejo y que se caracterizó, hace más de cinco siglos, por las actividades de comercio de orquilla, cereales y ganado, un puerto que fue asediado por piratas debido a

su actividad comercial y condiciones geográficas, y que a partir de 1599 fue conocido como Puerto del Roque, luego, en 1626 cambió de nombre a Puerto del Tostón hasta que a mediados del siglo XX se convirtió en El Cotillo, un pequeño pueblo de mar que acogió en sus tierras a María Hierro Morales, una



extraordinaria mujer que compartió con todo su amor, el caldo de pescado que cocinaba en casa para su familia, y de vez en cuando invitaba a sus visitantes, hasta que los testimonios de sus comensales despertaron el interés de los pobladores de la isla y también de los extranjeros que llegaban al lugar para pedirle a María que les preparé aquel potaje marino sin igual.

A pocos metros de la que fue su casa, su tienda y después su

restaurante, encontré a su hijo Victoriano, sentado al lado de la puerta y ventanas azules de su casa con paredes blancas, como la mayoría de las viviendas locales que refieren la actividad a la que se dedican de acuerdo con el color de sus puertas y ventanas; azules si viven de la pesca y el mar, verdes si viven del campo y la agricultura.

Allí me recibió Victoriano y me contó parte de esta historia que comparto con ustedes en tres tiempos.



*Escultura de bronce sobre la pesca artesanal que caracteriza a los pobladores del puerto El Cotillo.*

Fotografía: JNF



*Victoriano (Nano), hijo de María Hierro, en su casa de El Cotillo.*

Fotografía: JNF

## Primero

**Julio:** Buen día, ¿usted es el señor Nano?

**Nano:** A mí me conocen más por Nano que por Victoriano, y mi apellido Hierro es por mi madre. Ella pertenecía a los Hierro Jandía.

**J:** ¿Y Hierro es una familia tradicional de aquí?

**N:** Sí, eran los apellidos de antes, mi madre era Hierro por el padre, que era el señor que vino al faro de Jandía, y de allí lo destinaron para el faro este, y cuando él se murió dejó a su hijo, el más chico, hermano de mi madre, cuidando el faro de aquí hasta que también se murió.

**J:** ¿Y cómo así su madre inicia el negocio de la cocina?



**N:** Mira, mi madre hacía el caldo de pescado, ponía el agua al fuego, hasta hervir, le ponía un tomate, un ajo y una cebolla, azafrán y aceite. Y cuando el agua está hirviendo, ponía las papas, si son cuatro comensales ponía cuatro papas, si son más, ponía más papas, y después pinchaba con el tenedor y si veía que la papa ya estaba floja metía el pescado.

Y entonces, cuando al pescado le pasaba el tenedor y se levanta, es porque ya estaba guisado, y luego esa agua que tiene el caldo la cuela y hacía sopa de fideos o de arroz, y luego a un poco de agua le ponía el gofio, un poco de aceite caliente, y lo revolvió, y luego se lo llevaba a la mesa de los clientes.

**J:** ¿Qué es el gofio?

**N:** El gofio es millo (maíz) tostado, como una harina, y se come con la leche, también se puede poner en la hornilla con un poquito de aceite, hasta que caliente, y luego lo puedes ir amasando con tus manos, dando la forma que tú quieres, en barritas por ejemplo, y preparas un pan de gofio también.

**J:** María Hierro Morales entonces es su madre quien empieza a preparar el caldo de pescado.



*Diploma otorgado a María Hierro al obtener la Medalla al Mérito Turístico en su categoría de bronce (1982).*

Fotografía: JNF

**N:** Sí señor. Ella empieza vendiendo el caldo de pescado y el gofio por una peseta (antigua moneda en España).

**J:** ¿A qué edad empezó ella a preparar el caldo de pescado?

**N:** A los 26 años, a esa edad se casó y empezó a hacer comida casera, y luego se hizo conocida por su comida, ganando incluso (en 1982) la Medalla al Mérito turístico en su categoría de Bronce (otorgada por el ministro de transportes, turismo y comunicaciones de España).

**J:** ¿Ella empieza a cocinar dentro de su casa?

**N:** Sí, en la cocina dentro de la casa, donde ella tenía una tiendita de comestibles, de la tienda se pasaba por una puerta a la cocina, porque en esa época venía gente de Villaverde, de Tindaya, de la Oliva, en burro, hasta la casa de mi madre, y como ella guardaba un montón de cosas en una habitación para regalarles a la gente que venía de paso y que ella quería consolar, siempre la visitaban.



*Foto familiar de Victoriano con el retrato de su madre.*

Fotografía: JNF



Un día vino una señora mayor, se sentó al lado mío, y me dijo ¿tú eres el hijo de Mariquita Hierro? Sí señora, le dije, entonces ella me dijo: mire, yo tuve cinco hijos, mi marido se enfermó y se me murió, y a los cinco hijos me los mantuvo su madre, porque yo iba con el burro a buscar la ración. Porque su marido era el que traía la mercancía que vendía mi madre en la tienda. Y como ella también dejaba sus productos a otros pueblos hacia el sur, entonces mi madre le daba un poco de harina, un poco de arroz, un poco de fideos y leche, y le decía, esto es para la semana, y si ves que no te llega, ven que yo tengo. Y ella venía.

**J:** ¿En qué año pasó eso?

**N:** En el año 92, así era ella, hasta que hace 30 años murió, y se murió en los brazos míos, porque en esa época venía mi hermana por la mañana, y la atendía mientras que yo me ocupaba de la tienda y del restaurante, yo atendía las dos cosas.

**J:** Entonces, primero fue la tienda y luego poco a poco se hizo espacio para el restaurante y la venta de comida.

**N:** Sí, la gente llegaba a comprar, pero cuando querían comer ella les daba de comer. Y así, poco a poco se hizo conocida por su comida, por el caldo de pescado. Entonces mi hermana y yo nos quedábamos en la tienda y ella estaba en la cocina, y a la una y treinta yo cerraba la tienda para poder atender a la gente que venía a comer, claro, porque venía muchos extranjeros, sobre todo alemanes.

Mi madre preparaba caldo de pescado, pescado a la plancha, pescado frito, papas doradas y gofio, y esto poco a poco se hizo conocido por los extranjeros, y así se hizo buena fama.

**J:** ¿Y usted aprendió a preparar todo con ella?

**N:** Sí, yo aprendí con ella. Trabajaba con ella hasta que murió, el 17 de enero de 1995, y ese día mi cuñado me dijo que ya debíamos cerrar el restaurante, a mi me faltaban dos o tres años para jubilarme y ya no podía atender la tienda y el restaurante, así que me fui a trabajar al Marisma, y cuando la gente llegaba al Marisma y me veían en la cocina me reconocían y entraban a saludarme.

*“cuando  
la gente  
llegaba al  
Marisma y  
me veían en  
la cocina me  
reconocían y  
entraban a  
saludarme”*



**J:** ¿La Marisma es otro restaurante de la familia?

**N:** Sí, es un restaurante de los nietos de mi madre, ellos ya habían puesto ese restaurante y mi madre les dio sus recetas.

Y allí a veces me decían: Nano te está llamando una señora extranjera, quiere saludarte.

Y así estuve un tiempo con ellos hasta jubilarme y ahora vivo aquí tranquilo en mi casa con los cuidados de mi sobrina que viene a verme seguido.

**J:** Y ahora la Marisma continúa ofreciendo los platos que preparaba su madre.

**N:** Sí, ahora allí están trabajando los nietos, y siguen haciendo las recetas de la abuela, y además ellos siguen trabajando con pescado fresco, como les enseñó mi madre, y nunca cogen vacaciones, porque siempre la Marisma está lleno, y siguen conservando las mismas tradiciones, por ejemplo Paco, el más chico, sigue saliendo a las cinco de la mañana a pescar a los Molinos,



*Blas, el nieto de María Hierro, muestra el pescado fresco que acaba de traer su hermano Paco para la venta del día.*

Fotografía: JNF



y regresa a las dos de la tarde con el pescado fresco, y lo ponen allí a la vista de la gente que va a comer, e incluso pueden escoger el pescado que quieren que les preparen.

**J:** ¿Todos los días hace eso? ¿Sale a pescar para preparar sus platos con pescado fresco?

**N:** Sí, todos los días, y preparan el pescado a la plancha, o frito, o chorrillado, o lo asan, igual como lo hacía la abuela, y el caldo de pescado lo sirven en una bandeja grande, entra todo el pescado y las papas, y aparte te sirven el gofio.

**J:** De allí comen cuatro personas.

**N:** Usted dice, mire me hace un caldito de pescado para cinco personas, y ellos lo hacen, le ponen cinco trozos de pescado y cinco papas, eso hacen, y en la bandeja se lo sirven y lo acompañan con otra bandeja de gofio, y si quiere más, se lo ponen.

*“ellos siguen  
trabajando con  
pescado fresco,  
como les enseñó  
mi madre”*

Nano va a cumplir en enero 80 años, actualmente vive en la tranquilidad de este apacible lugar, a veces se suele sentar en la puerta de su casa, donde nos cuenta que antes comía más pescado que ahora, pero que por su edad mantiene una dieta ligera. Allí también recuerda con entusiasmo varias anécdotas de aquella época cuando al lado de su madre compartía su felicidad al ver que sus comensales salían satisfechos de aquel restaurante que empezó como una expresión de amor y solidaridad dando de comer a los pescadores del pueblo y algunos visitantes de paso, y con los años logró una merecida fama y reconocimientos que hasta estos días sus nietos Blas y Paco mantienen vigentes en aquella esquina frente al mar de El Cotillo, donde se encuentra La Marisma de Mariquita Hierro, el restaurante más prestigioso y querido de esta región de Fuerteventura, la isla más antigua de las Canarias, lugar que luego fui a visitar para conocer sus secretos.





## Segundo

Al llegar al restaurante La Marisma me recibió Blas, el nieto mayor quien tiene a su cargo la cocina y con quien conversé, mientras que Paco, el nieto menor, sigue cumpliendo la rutina de la pesca diaria cada madrugada, para luego llegar con los frutos frescos del mar y sumarse al arduo trabajo de atender a los clientes que cada día llegan hasta el lugar para disfrutar de esta tradicional gastronomía marina.

**Julio:** Blas te agradezco por recibirme y conversar unos minutos, cuéntame, ¿cómo vives o cómo sientes esta experiencia de vida? ¿Qué significa para ti seguir llevando adelante este restaurante?

**Blas:** Sí, sí, hombre, yo desde pequeñito, desde que nací estoy en esto, lo de mi abuela era diferente, era una casa de comida. Yo pienso que lo más importante es venir y trabajar con toda seriedad, sabes, no intentar nunca de engañar a nadie, porque te estarías engañando tú, me entiendes, y para mí eso es fundamental, tienes que amar la cocina, no sé cómo explicarlo, tienes que amar el servicio, es un servicio a los demás, eso es lo que creo yo que se ha perdido, porque hay gente que puede ser muy profesional, pero le falta esa vocación de servicio a los demás.

Aquí, entre nosotros, no éramos de hostelería, mi abuela, por ejemplo, no sabía nada de hostelería, pero ella era muy servicial, ella se quedaba muy contenta cuando veía disfrutar al cliente, disfrutar al niño, cuando venían a comer su comida. Para mi abuela el dinero no era lo importante, lo importante para ella era que el cliente saliera contento, que disfrutaran la comida, ella les contaba un chiste, al niño le regalaba un chuche (dulce), me entiendo. Pero mi abuela no era de hostelería, sin embargo, todos aquí siempre hemos sido muy serviciales.

**J:** Nano me contó que el día que falleció tu abuela decidieron cerrar su restaurante pero que ustedes ya habían empezado con La Marisma manteniendo las mismas recetas de ella.

**B:** Sí, mi abuela ya estaba mayor, pero ella siempre quiso seguir, y le iba bien a su restaurante, y tenía una buena clientela también, ella era muy buena con todos sus clientes, les hizo favores a mucha gente, siempre estuvo allí mi abuela para ayudar a cualquiera, y cuando empezamos con nuestro restaurante también estuvo aquí, acompañándonos, enseñándonos, y eso nos permitió tener un éxito enorme, ella estuvo siempre hasta el final, y cuando falleció los hijos decidieron cerrar su restaurante.

Y nosotros, los nietos, seguimos trabajando aquí, en esta casa donde nació mi abuela, esta es la casa de los padres de mi abuela, ella nos enseñó sus recetas, y desde entonces nosotros trabajamos el mismo producto, y la gente que viene también lo hace buscando el mismo producto preparado con las mismas tradiciones y costumbres de aquella época.

Yo tengo un hermano aquí en Corralejo, mi hermano Paco, él llega con el pescado fresco, vivo, y eso es lo que le seguimos ofreciendo a la gente.

**J:** ¿Y crees que ese es el secreto? ¿Ofrecerles pescado fresco a tus clientes?

*“para mi abuela el dinero no era lo importante, lo importante para ella era que el cliente saliera contento, que disfrutaran la comida”*





*Los hermanos Blas y Paco a cargo del Restaurante La Marisma, de Mariquita Hierro, El Cotillo.*

Fotografía: JNF

**B:** Yo creo que sí, y con eso le doy el gusto a mi abuela, y aunque el cliente no te lo agradezca, es que no hay mayor satisfacción que ver que un cliente salga contento. No hay mayor satisfacción que eso.

**J:** ¿Y cómo lo percibes?

**B:** Hombre, en la cara del cliente. Te saluda, te llama, te ve, vuelve, me entiendes, la alegría del cliente se percibe.

**J:** ¿Y cómo te sientes tú cuando pasa eso?

**B:** Para mí no hay mayor felicidad que eso. No hay mayor felicidad. Esa es la felicidad.

Ni que le cobres 5 euros más ni 5 euros menos, para mí esa es la mayor felicidad. Eso es lo que heredé de mi abuela, que salieran contentos, eso.

**J:** Ahora, tú trabajas aquí con tu hermano Paco, él cumple también una ardua jornada porque sale a pescar desde muy temprano.

**B:** Mi hermano hace un trabajo mundial. Si te contara, mi hermano antes se levantaba a las cinco de la mañana. Iba a coger mejillones, los cogía en la profundidad, se pasaba 3 a 4 horas así, buceando, bajando y subiendo, 3 o 4 horas.

Traía cien a doscientos kilos, depende de cómo estaba el mar, en esa época vendíamos mucho. Llegaba al restaurante corriendo a las dos, por allí, corriendo, se cambiaba y estaba en el restaurante hasta las 12 de la noche.

Eso imagínate en temporada alta, era así día tras día, día tras día. Yo bajaba a las ocho de la mañana a preparar la cocina, subía a mi casa corriendo, yo antes vivía arriba del restaurante, me terminaba de cambiar en la escalera, corriendo, para bajar a trabajar, o sea, hemos trabajado muy duro en lo nuestro.

**J:** ¿Eres un apasionado por la cocina?

**B:** ¡Sin duda!

**J:** Y en el caso de tu hermano, ¿es un apasionado por el mar también?

**B:** ¡Sí!, nosotros, todos, tenemos una conexión con el mar, pasa que para él y para nosotros el mar es todo, para nosotros el mar es un hermano más,





me entiende. Eso lo lleva uno en la sangre.

**J:** ¿Crees que eso también lo heredaron de la abuela?

**B:** La cocina por mi abuela, me entiendes, mi abuela es la que siempre ha estado allí, te voy a contar algo, por ejemplo, nosotros éramos pequeños, y por esa época aquí no era como es ahora, antes aquí vivíamos sin tener muchas cosas, no había prácticamente nada, no había luz, no había agua, no había veinte mil cosas. El agua se juntaba, y mi abuela fue muy emprendedora, a pesar de esas condiciones ella tenía panadería, tenía ganado, tenía una tienda de comida, daba de comer, no era un restaurante, pero funcionaba como si fuera restaurante, o sea, ella era muy emprendedora.

Nosotros pequeños íbamos a comer a la casa de mi abuela, y a ella le gustaba comer a última hora, le gustaba comer algún pescadito o algo diferente a lo que servía ese día, y cuando llegábamos nosotros por allí, ya mi abuela no comía, come mi niño, nos decía y nos daba su plato de comida. Ella era más feliz viéndonos comer a nosotros que comiendo ella. La felicidad de ella era que nosotros estuviéramos bien contentos, era así, era mucho.

**J:** Eso se está perdiendo en estos tiempos ¿no?

**B:** Sí, eso se está perdiendo. Todo se está perdiendo.

**J:** Ahora todo viene en caja, viene casi listo, ya casi no se sientan en la mesa a comer todos juntos, ¿no?

**B:** Se está perdiendo todo eso, sí. Esa era otra cosa, lo que tú dijiste ahora, incluso antes era el desayuno todos juntos, almuerzo todos juntos y cena todos juntos. Por eso digo que yo tenía la suerte de escaparme de mi casa y me iba corriendo para casa de mi abuela, para comer todos juntos. En mi casa el que no quería comer no comía, si el niño no quiere potaje entonces no come, así era mi madre; en cambio mi abuela no, mi abuela le decía: qué quiere mi niño, y ella le preparaba. Mi abuela era así, mi madre no, el que no quiere comer no come, mi madre no se preocupaba, aunque éramos diez también como para preocuparse.

**J:** Entonces el tradicional caldo de pescado que preparas aquí también representa eso.

**B:** Es más, el caldo de pescado no era solo eso, era un plato y mi abuela, lo importante no era el pescado, ¿cómo explicarlo? Era el caldo y algo más, era también cómo era ella. Y hoy en día es quizás lo que nos está faltando, ese algo más.

Y otra cosa que pienso yo es que hemos ido muy deprisa, no hemos luchado un poco por mantener lo que tú me acabas de decir, aquí se ha ido más a masificar, se ha ido más a explotar, se ha ido más a eso. Aquí antiguamente venía un turismo selecto, eso se perdió, y es una pena, tendríamos que haber ido más despacito, ¿me entiendes? Porque eso no ha sido bueno para nosotros. ¿Masificar para qué?

Tenemos que hacer muchas cosas bien, a una persona que viene a Fuerteventura, si no se le atiende bien, dirá que mal la pasas en Fuerteventura, y eso tenemos que mejorar, porque los comentarios de una persona que tiene una mala experiencia refieren mal a toda la isla, y eso tenemos que evitar, antes teníamos una buena referencia, y como no sabemos mucho de hotelería entonces no aprovechamos eso.



*Caldo de pescado en plena  
preparación sobre el fogón.*

Fotografía: JNF





## Tercero

Después de esta breve conversación, don Blas me invitó a su cocina para ser testigo de la preparación del famoso caldo de pescado de la abuela Mariquita.

**Julio:** ¿Primero trabajas con el pescado?

**Blas:** Lo más importante para el pescado, lo más importante es la sal. Lo ideal es que el pescado esté con sal quince a veinte minutos.

Sal sin miedo.

**J:** ¿Sal gruesa?

**B:** Todo depende. Si, por ejemplo, quieres cocinarlo rápido, rápido, le pones sal fina y luego lo pones para la plancha, la sal fina es para ponerlo rápido a freír al fuego. Lo ideal es ponerle sal gorda (gruesa) y dejarlo quince minutos, y luego lo lavas con agua salada. Los marineros lo hacen así y lo tienen en el punto exacto y eso queda bien, yo aquí no puedo porque voy a la prisa.

*Pescado en reposo con sal gruesa.*

Fotografía: JNF



Sabes que lo que se usa aquí también es una salmuera, que es sal con agua, pero bien fuerte (bien salado), metes el pescado dentro, lo dejas en la salmuera, y cuando se le ponen los ojos blancos normalmente, ya lo sacas y está preparado.

**J:** ¿Diez minutos más o menos?

**B:** Diez a quince minutos, todo depende del pescado, del tipo de corte, entre diez y quince minutos, lo ideal es eso.

Y para que quede mejor, después de haber hecho la salmuera, de poner el pescado y sacarlo en diez minutos, aunque ya casi no se hace, luego es darle un golpecito de sol, para secar el pescado, puede ser una o dos horas, hasta secar bien el pescado, pero tiene que ser sol no humedad, Canarias es bueno para eso, pero en la península no se puede hacer mucho esto, porque a veces



llueve, por ejemplo.

Entonces vamos a empezar con el caldo de pescado.

Antes era normal poner el pescado en solo agua, pero ahora yo tengo fumet (fondo o caldo preparado a base de los huesos y la cabeza de pescado), entonces voy a aprovechar en echarle un poco de fumet.

**J:** ¿El fumet tiene sal?

**B:** Aquí está sin sal, pero tiene un poco de cebolla, puerro (poro) y un poco de pimienta. Lo ponemos al fuego, y luego le agregamos medio tomate, azafrán y un pimienta dentro. Y esto es así porque era lo que había antes, aunque mi abuela decía que le podías poner zanahoria también.

Este es un plato muy tradicional y marinero, me entiendes.



*Fondo preparado con los huesos y la cabeza de pescado.*

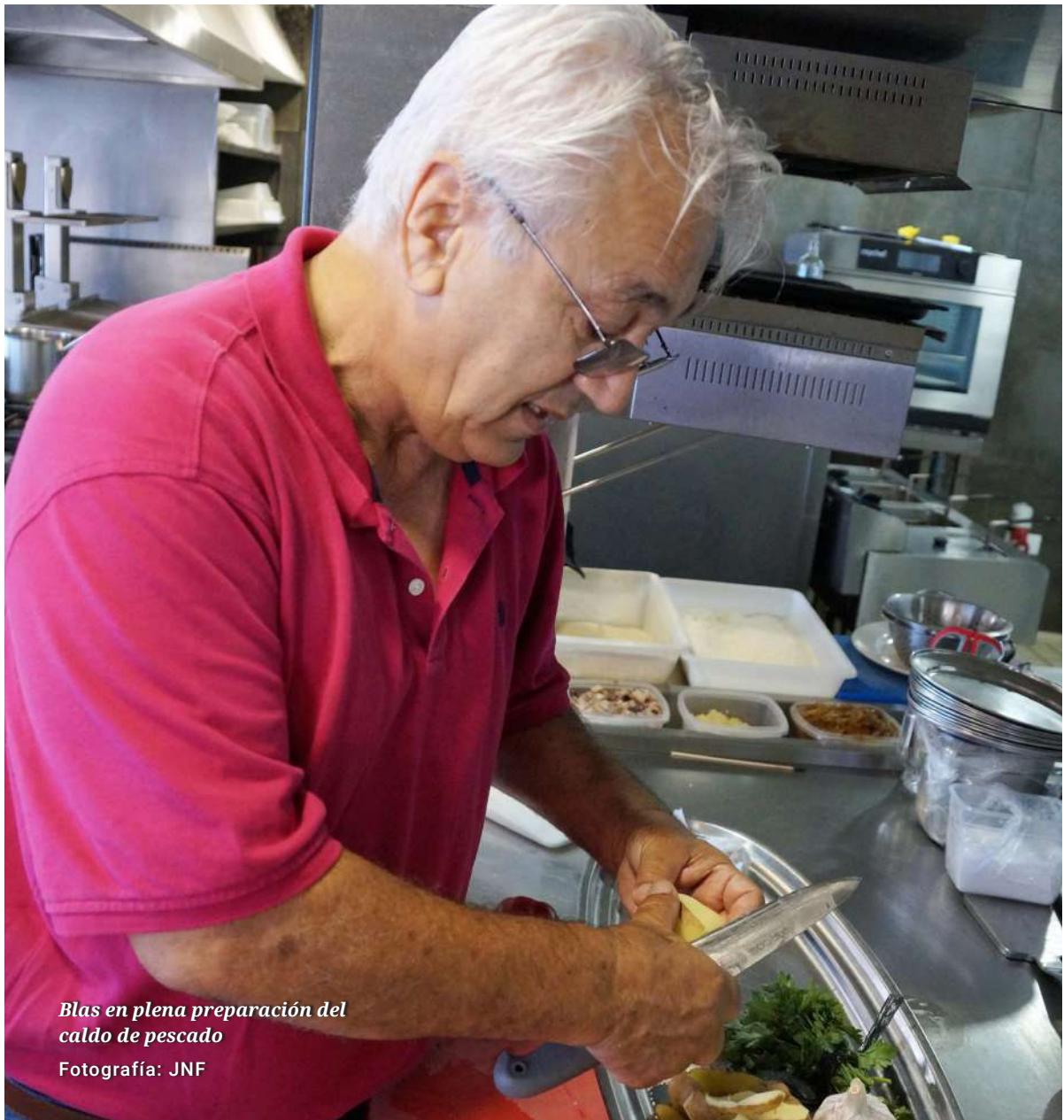
Fotografía: JNF

Y allí se deja en el fuego para que se cocine bien las verduras, se deja diez, quince o veinte minutos.

**J:** ¿Hasta que empiece a hervir?

**B:** Cuando ya esté un poquito cocido las verduras, agregamos la papa.

**J:** ¿Qué diferencia encuentras entre esta preparación que ahora haces a tus comensales con la receta tradicional que comías en casa de tu abuela?



*Blas en plena preparación del  
caldo de pescado*

Fotografía: JNF



**B:** Una diferencia era, por ejemplo, que mi madre lo preparaba con agua sola, le ponía un poco de cebolla, un poco de tomate, papa, un poco de majao y un poco de hierba buena al final. No le ponía más. Lo que sí era todo natural, y esos sabores nunca se olvidan.

**J:** ¿Tú crees que el pescado fresco influye también en la calidad del plato?

**B:** Hombre, eso sí que es la base. He oído hablar a dos cocineros españoles palabras que me han llegado a mí cuando dicen: “el mejor pescado es el último en ser pescado”.

Y también oí a un cocinero peruano, no recuerdo su nombre, pero dice: “cuando el pescado huele a pescado es mal asunto, el pescado tiene que oler a mar”. Y tiene razón, es como el pan recién salido del horno, huele distinto al pan después de unas horas, igual es el pescado, y te voy a hacer oler un pescado cogido de ayer y uno recién traído de pescar, y verás que huele a mar, el buen pescado tiene que oler a mar.

**J:** Paco, tu hermano, es quien sale a pescar todos los días, es decir, ¿él trae los pescados del día que se venden aquí?

**B:** Sí, él sale a pescar todos los días, el pescado fresco que vendemos normalmente es traído por él.

Nosotros empecemos, los tres hermanos, con la ayuda de mi abuela, y por mi abuela tuvimos gran éxito, al solo abrir las puertas estuvimos llenos, llenos, y tuvimos unos problemas enormes porque no estábamos preparados para atender a tanta gente, y esto fue por el nombre que tenía mi abuela aquí en la isla.

**J:** Y el cariño que todo el mundo le tenía, me imagino.

**B:** Sí, por el cariño que le tenían, es que era gran persona. Y como te iba a decir, éramos tres hermanos, abrimos un bar aquí en este sitio, y pues bueno, tuvimos éxito enorme, y nosotros éramos de procedencia marineros, y compramos un barquito para pescar, y con ese barquito nos surtíamos, para atender la demanda del día.

Bueno pues, seguimos. Cuando la papa está ya casi cocida, sacudimos un poco el pescado y lo colocamos dentro.

*Cuando las papas están cocidas se  
agrega el pescado y se baja el fuego.*

Fotografía: JNF



Ahora cogemos el mortero, y le ponemos un poquito de ajo, de sal, unas gotitas de aceite de oliva, para darle brillo, y machacamos, aunque antes no había aceite de oliva, pero ahora ya le agregamos, esto es para preparar el majao, aunque ahora ya no se vende como antes, la gente ya no lo conoce, nosotros mismos hemos ido dejando de vender, incluso no lo tenemos en la carta ni tampoco lo ofrecemos, pero muchas veces es culpa de uno.

Ahora veamos el pescado, porque se hace en un poquito (tiempo), como ves, casi ya está, y el pescado lleva poco fuego (fuego bajo).



Y lo que vamos a hacer ahora es lo que hacía mi abuela. Y como el pescado ya está vamos a apagar el fuego, y es ahora cuando le vamos a poner la hierba buena, una vez que el pescado ya está y se apaga el fuego.

Y ahora te voy a mostrar otra preparación que hacía mi abuela de primero, una sopa, cogía un poco de arroz cocido, le agregaba un poco del caldo de pescado, lo removía un rato, y esto lo servía de primero... mira ya llegó Paco.



*Caldo de pescado con un poco de arroz para servir como primero.*

Fotografía: JNF

(Fuimos a saludar a Paco y entonces Blas me pidió oler el pescado fresco que trajo su hermano, efectivamente el olor era a mar, muy distinto del pescado congelado o del día anterior, era la pesca del día que luego se puso en una especie de cubeta grande con hielo a vista y acceso de los comensales, allí Paco me comentó que salió un poco antes de las cinco de la mañana a pescar con caña, porque allí solo se permitía realizar la pesca tradicional).

**B:** Un día me dijo un señor de que en el Perú hay restaurantes que solo abren al mediodía por la frescura del pescado, por la noche ya no abren porque dicen que el pescado ya no está en su punto. Eso ya es tirar fuerte, eh (entre risas).

(Y volvimos a la cocina para seguir con la preparación del caldo de pescado).

**B:** Como vez este es el primero, solo es el caldo de pescado con el arroz, y acompañando a esto se sirve un plato de gofio, para esto se pone un poco de caldo aquí, y le vamos agregando el gofio, antes primero se ponía el gofio en un bol, se le agregaba el caldo de pescado y se revolvía, pero hoy día se



*Paco luego de llegar con la pesca del día.*

Fotografía: JNF





*Caldo de pescado servido en la mesa para su disfrute.*

Fotografía: JNF

hace así, primero el caldo, y luego poco a poco vamos agregando el gofio y lo vamos mezclando (con un chorrillo de aceite de oliva), asegurándonos de que no se forme grumos, y esto es lo que acompaña al caldo de pescado.

Ahora sí, servimos el caldo en esta fuente, y ya puedes disfrutarlo, esta es la receta de mi abuela.

Lo que vino después fue una experiencia única, al disfrutar de este caldo de pescado sentí un parecido en sabores con el tradicional “sudado de pescado” que conocemos en el Perú, el sabor del pescado fresco también fue exquisito, de esta manera pude confirmar el por qué de la fama de este plato tradicional de la isla y no puedo dejar de destacar la calidez y excelente atención que Blas, Paco y todo su equipo le brindan a sus visitantes, sin duda este restaurante frente al mar debe ser una parada obligatoria a todos los que eligen como destino Fuerteventura, la isla más antigua de las Canarias.

*per*

*not en fieroquinto*

GASTRONOMIA

DI

ARCHESTRATO

FRAMMENTI

TRADOTTI

DA DOMENICO SCINÀ



VENEZIA

GIUSEPPE ANTONELLI EDITORE

Tip. premiato di Medaglie d'oro

M.DCCC.XLII.



Analectas

# Gastronomía, canto tercero

En este nuevo número de Hedypatheia continuamos con la siguiente entrega del canto tercero de esta extraordinaria creación del general Arquéstrato, el poeta griego que escribió a mediados del siglo IV a. C. el primer poema que se conoce en la historia sobre la gastronomía haciendo referencia a varios lugares del mediterráneo donde se puede encontrar la mejor comida de la época, y que ha sido la principal motivación para el nombre que tiene esta revista.

## LA GASTRONOMIA,

### CANTO TERCERO

#### CUBIERTO SEGUNDO

Si hay un noble papel, digno de envidia,  
Y en esta vida un agradable empleo,  
Es el de aquel mortal, que hace en su casa  
De una abundante mesa los honores  
Qual un digno Anfitrión; ya se devorán  
Los platos que sazona su agasajo;  
Ya á su persona con miradas tiernas  
Parece que se pide un favor nuevo;  
Y con mano benefica sus dones  
Cautivan los mas duros corazones.

O amigos, si tal vez concede Pluto,  
La riqueza á mis ruegos, consagrarla  
A nutrir la amistad quere oficioso:  
Yo pretendo que á medias cada día  
Vivais conmigo sin dejar mi lado;  
Y que mi dulce mesa,  
Sea la prenda y lazo que nos úna.

Del nectar Vougeaux vuestra bebida  
Hareis allí: jamas de mi cosecha,  
Mis caballos veloces, mis criados  
En tributo pondrán, campos, lugares:  
Visitarán el lago de Ginevra  
Y traerán de ambos mares salmonetes.

En mi estufa con arte reunidos  
Frutos de primavera, las heladas

Vurlarán á gran coste, y el invierno,  
A pesar de la escarcha y de la nieve  
Podre ver desguisantes presentaros.

Aunque no es un buen libro el ya enfadoso  
Cocinero Frances acaso encierra  
Maximas que seguir; y de él imito  
Precepto feliz servid caliente,  
Debo al autor ceder en este punto;  
Pues el mejor guisado que produzca  
El arte mas sublime, si está frio  
No podrá seducir el gusto mio.

Los amigos del todo satisfechos  
Al dejar vuestra casa no se quejen:  
Atentos estudiad sus varios gustos,  
Quiere uno el armazon, otro la pierna:  
Ofreced de la polla los alones,  
El vientre de las carpas, y del pollo  
La espalda deliciosa. En el reparto  
Imparcial observad recta justicia;  
Y jamas por capricho, ú por orgullo  
Favorezcáis al uno por mas rico,  
Ni por ser mas ilustre, que quisiera  
Gozar el solo del mejor bocado.

Ah si haber igualdad puede en el mundo  
Debe ser en la mesa; de ella en torno



Bajo un imperio mismo, y unas leyes,  
Hijos de Commo con igual partido  
Todos la misma accion han adquirido.

Vuestra hambre devorante habeis á caso  
Apagado en los platos, que primero  
Salieron á brillar en la comida;  
Mas la escena se muda. Ya arrebatan  
Mozos apresurados los despojos.

De este breve descanso haced buen uso,  
Pues el tiempo llegó de hablar apriesa.  
Por tanto haced brillar los convidados  
Con discursos al caso, pero breves,  
Que hagan lucir las frases mas idiotas;  
La cocina os dará mil anécdotas.

Añadid á los míos nuevos rasgos  
Del progreso del arte en otros siglos:  
Ciudad felices hechos, y en la historia  
De Griegos y Romanos vuscad pruebas  
De memoria inmortal. Del gran Dentato  
Direis, que aunque triunfante por dos veces  
Cociendo estaba en barro los guisantes,  
Quando llegó de una infeliz Potencia  
El Ministro á implorar su grande influjo:  
Mas si quereis graduaros de eruditos  
La ley que el apetito del Romano

Condenaba citad: esta ley famia,  
Caprichosa, impolitica, tan sola  
Propia á aumentar los publicos excesos:  
Decid, que en Roma dieron por un barvo  
Mas de doscientos duros, justa paga  
Que hizo á Caton decir en su delirio,  
Que del imperio ya no respondia.

Añadid que un tirano generoso  
De un faisán por la salsa cien escudos  
Llegó á pagar: mil hechos de gran nota  
En Petronio hallareis, Marcial, Plutarco;  
Mas si encantar quereis vuestros oyentes,  
Contad de algunos grandes comedores  
El gran valor, que deje confundida  
La razon asombrada en este punto.

Comia Alvino en sola una mañana  
Lo bastante á saciar á veinte hambrientos:  
Fagon fue en esto de los mas famosos;  
Su estomago pasó de lo ordinario,  
Pues qual abismo que la tierra sorbe,  
Desparecer hacia en sus banquetes  
Un grande Corzo entero  
Un Javali, cien panes y un Carnero.

Aprovechando así la nueva ciencia  
Con ansia esperarán vuestros amigos

Del proximo cubierto la salida:  
Mas llega: la señal está ya dada:  
Es el primer lugar de los asados;  
Sin duda son de vuestra caza frutos  
Decidles, qual medio asesinante  
Descadasteis al timido conejo,  
Y como esta perdiz, huyendo necia,  
A vuestros pies cayo sangrienta, herida,  
Y la liebre ligera  
A pesar de sus marros y carrera.

De saynetes diversos, colocados  
En simetrica regla esté la caza  
Cercada siempre y las asadas pollas.

Mas proscrid del todo los platillos,  
Brillantes chucherias, en que lucen  
Los dijes, el cristal y los manteles,  
Cuya vista me inquieta;  
Alegra el ojo á costa de la boca,  
Y engaña al apetito: menos bulla,  
Y mas sutiles platos; adornos  
Y juguetes no nutren, y asi temo  
Al ver esta belleza, aunque os encante,  
Que la comida no es muy abundante.

Del mas vivo placer el tiempo llega:  
Y al acto nuevo atentos los glotones  
De antemano deboran con los ojos,  
La codorniz, la carpa, el hortelano,  
Y el tierno cochinillo que parece  
Que en su coraza de oro há pretendido,  
Quedar de todo asalto defendido.

Prohibid sin piedad pollos caseros,  
Criados en corral, poco cebados  
Con manejo infeliz y éticos siempre;  
Distinguid los de Mans y de la Vressa.  
Siempre hé temido yo perfidas aves,  
Que se vurlan tenaces del esfuerzo  
De un intrepido diente. Con frecuencia,  
De un amigo en el campo, hé conocido  
Por la noche aquel gallo desgraciado,  
Que con su bronca voz por la mañana  
Me desperto á la aurora:  
En medio de su harem lo vi arrogante,  
Y aun con zelos miraba sus amores,  
Mas ay el infeliz, ya sin ternura,  
En la cena vengó su desventura.

Mandad que nadie en medio de un convite  
Os venga á dar noticias indiscretas,  
Y al enfadoso hechad que se os dirige,  
Porque al hombre de bien que está comiendo,  
Nada debe alterar. ¿Y que os importan  
El mundo y sus embrollos diferentes?  
Quando sus brazos Commo os há estendido,  
Poned al Universo en el olvido.

Un medio hay de olvidarlo poderoso:  
Ya el vino electo, vuestro baso dora.  
El vino de Borgoña, en la bodega  
Bien enterrado, cuenta seis veranos,  
Tapado con gran arte. Su edad larga  
El purpureo color dulce denota,  
A la embriaguez convida,  
Y logra remozarnos con su brio;



Mas detened el vuelo, que os esperan  
Mas preciosos licores: huye el tiempo,  
Se acerca la hora, y llenganse los postres,  
Ya no os encargaré mas la abstinencia,  
Temed al comenzar, un necio abuso;  
Pero dispuestos bien, daos á Baco.

Adinirar la natura que ingeniosa,  
Franca varia sus preciosas dones,  
Y diversificando sus tesoros  
De Norte á mediodía  
Da vegetales, y organiza cuerpos,  
Que del hombre á la vida contribuyen.

De tantos seres conoced la patria,  
Y quanto puede en fin alimentarnos:  
Tan solo en esto sed naturalistas;  
Huid de fatal nomenclatura  
De la ciencia botanica; ni os vea,  
La verdura del campo examinando,  
Sobre una inutil yerba vuestro ingenio  
Con flema exercitar, frios impulsos,  
Para poder hecharla de eruditos;  
De Adanson, Tournefort, Lineo, graves  
Las obras ojead bien fastidiosas,  
Y un aconito en ver con grande esmero  
Tristes desfallecer un dia entero.

De Plineo, de Bufon, la grande ciencia  
Respetad si quereis; mas que os importa  
Las historias saber del elefante,  
El ardor de la pantera y tigre?  
Mas os interesais en las costumbres,

De las bestias, que siempre á nuestra vista  
Pacificas se crian, y gozamos  
En un clima dichoso. Amais sin duda  
La sabrosa corteza, que á la tierra  
Sola envia Ceylan; y la moscada;  
Sabiendo en que lugares se recoge  
Un tan precioso fruto.

No ignorais que en Amboyne, y en Ternates  
Triunfa entre los aromas el clavillo:  
Las setas conoceis, y qual oculta  
En su boveda un germen ponzoñoso:  
Criadillas de tierra muy sabrosas  
Buscáis en Perigor, que la luz deben  
Al inmundo animal: ellas vegetan  
En un vivir tranquilo  
Al pie del carpe, de la encina ó tilo.

Ya os entiendo, ólector, mi plan siguiendo,  
Aqui os debo poner un episodio.  
Perdonad, mi pincel cambia colores,  
Y os costará el oirme tierno llanto.  
Mas hagamos un leve sacrificio  
A la dulce ternura  
Sus llantos siempre son delicia pura.

Condé...no os espánteis de este gran nombre,  
Para los tiempos, y los climas todos  
Escribo yo. Condé, cuya memoria  
Respeta aun hoy la Francia, una bisita  
Recibió de su Rey en aquel sitio  
De tanta fama, en Chantilli brillante  
Por cien generaciones adornado

Sin cesar a gran coste. Los placeres  
Y la grandeza nunca de un Monarca  
La presencia ilustraron de tal modo.

A Vatel se encargaron los festines,  
Del heroe de Rocroy gran repostero.  
Puso infinito ardor en sus trabajos;  
Pero sin genio, aunque talentos tubo;  
Confuso al fin Vatel, le fue advertido,  
Que el asado faltó para dos mesas,  
Y por hallarlos se fatiga en vano.

“A su amigo Lourville; ah dice triste,  
“Sufocado el dolor, llanto y sollozos,  
“Dos asados me faltan, mi honor perdido,  
“Y un solo dia arruinara mi fama;  
“Se marchitaron todos mis laureles,  
“Y alarmada la Corte  
“Ya no fiará en mi, que no he cumplido  
“Mi deber, y mi empleo hé envilezido.”...

Su gran dolor el principe sabiendo  
Vá á consolarlo, y dicele afectuoso  
“Vatel amigo, deja tu cuidado,  
“Pues no da el arte mesa mas lucida  
“Que la que primorosa al Rey servistes:  
“No has perdido tu gloria, ni mi aprecio,  
“Y olvidar dos asados no es delito.”

“Señor, vuestras bondades me confunden,  
“Mas el fiero dolor que me atormenta,  
“Vorrara, no dudeis, mi grande afrenta.”

Pero otra nueva pena le devora,  
No tenia un pescado á mediodia;  
Sus muchos encargados, por descuido,  
A la hora de comer aun no llegaban;  
Mira, gime, y su suerte maldiciendo,  
El pescado en furor pide ó la muerte,  
La muerte le oye; y ciego á ella se arroja  
Pierde á tres golpes infeliz la vida.

Mas ó pena ! ó dolor el se salvará  
Si hubiera su desdicha tolerado  
Por un momento solo: de Aqueronte  
La Barca apenas vio, quando á porfia  
Llegan pescados de diversas partes:  
Le llaman, buscan,... le hallan; santo Cielo !  
Ya con su mano helada  
Cerro sus ojos parca despiadada,  
Asi murio Vatel, victima horrible,  
De que hablarán los fastos de la mesa  
Largo tiempo; ó vosotros que comidas  
De oficio presidis, enterneceos,  
Llorad su triste suerte,  
Mas no imiteis su desastrada muerte.

Traducido por: Don Manuel Pedro Sánchez Salvador (1818).

Fuente: Arquéstrato. 1818. La gastronomía, o el arte de comer. Henrique Bryer,  
Bridge-Street, Blackfriars.Londres, Inglaterra.



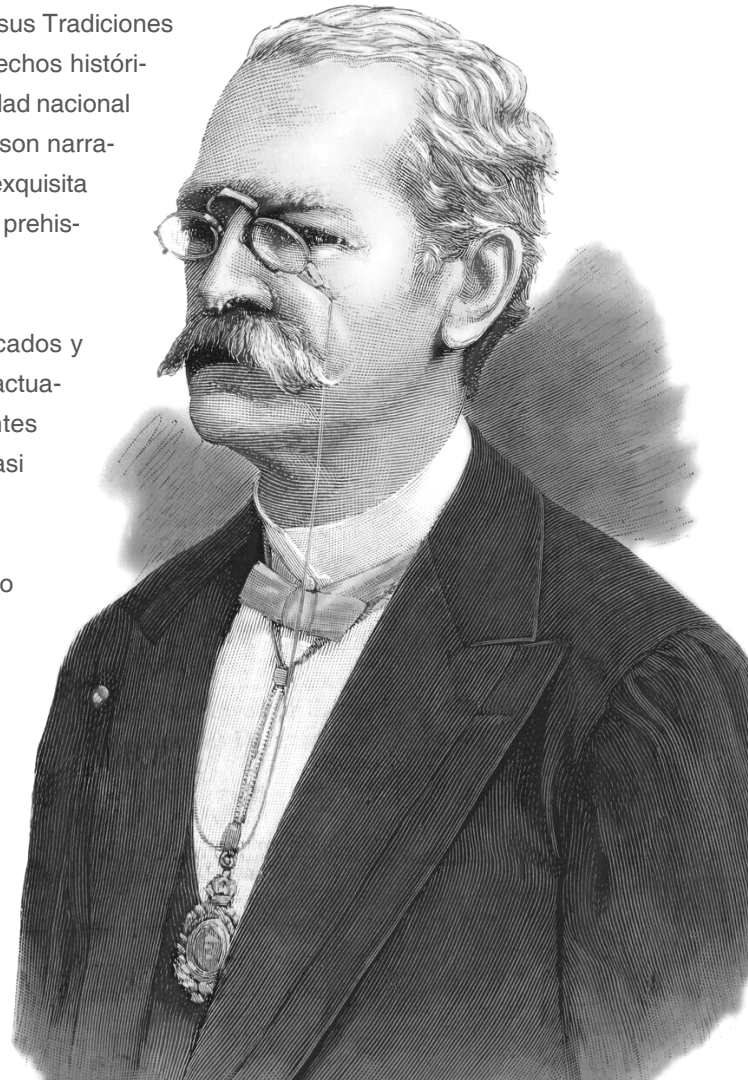
Analectas

# Comida acabada, amistad terminada, de Don Ricardo Palma

Ricardo Palma es uno de los escritores más reconocidos del Perú, nació en Lima y a lo largo de su producción literaria destacan sus Tradiciones peruanas, una serie de relatos cortos que entrelazan hechos históricos, costumbres, tradiciones y singularidades de la realidad nacional peruana y los protagonistas de la época, estos cuentos son narrados con un estilo único que hacen de estos escritos una exquisita forma de conocer y explorar la vida cotidiana de la época prehispánica, colonial y republicana.

Su obra congrega más de mil relatos que fueron publicados y recopilados a lo largo de los años, desde 1872 hasta la actualidad siguen siendo publicados y difundidos en diferentes medios cautivando a sus lectores por su combinación casi indetectable entre la ficción y la realidad.

Como lo señalamos en nuestra edición anterior, Ricardo Palma incursionó en todos los géneros literarios, desde la poesía hasta la crónica periodística, la crítica política, pasando por la novela, el drama y la sátira. Sus relatos recogen de manera magistral el habla culta y también el habla popular, a continuación, compartimos con ustedes otra muestra de su extraordinaria pluma a propósito de los temas tratados en esta revista.



### **Comida acabada, amistad terminada**

Tres meses antes de la batalla de Ñaquito, en que tan triste destino cupo al primer virrey del Perú, habían los partidarios de Gonzalo Pizarro puesto preso en la cárcel de San Miguel de Piura al capitán Francisco Hurtado, hombre octogenario, muy influyente y respetado, vecino de Santiago de Guayaquil y entusiasta defensor de la causa de Blasco de Núñez.

Cuarenta días llevaba el capitán de estar cargado de hierros y esperando de un momento a otra sentencia de muerte, cuando llegó a Piura Francisco de Carbajal, en marcha para abrir campaña contra Diego Centeno, que en Chuquisaca y Potosí acababa de alzar bandera por el rey.

El alcalde de Piura, acompañado de los cabildantes, salió a recibir a Carbajal, y por el camino lo informó, entre otras cosas, de que tenía en chirona, y sin atinar a deshacerse de él, al capitán Hurtado.

¡Mil demonios! -exclamó furioso D. Francisco-. ¡Ah, Sr. Martínez! So cabello rubio, buen piojo rabudo. ¡Y qué poco meollo para oficial de justicia, tiene vuesa merced! Bien podía hacerle tina punta a la vara, que lleva y tirársela a un perro. ¡Cargar de hierros a todo un vencedor en Pavía! ¡Habría torpeza! ¡Por vida de mi Sr. D. Gonzalo, que no sé cómo no hago una alcaldada con el alcalde de monterilla! Corra vuesa merced y deje libre en la ciudad al capitán Hurtado, que es muy mi amigo y juntos militamos en Flandes y en Italia, y no es Francisco de Carbajal el alma de chopo que consiente en el sonrojo de hombre que tanto vale. ¡Voto va! ¡Por los gregüescos del Condestable!

Y ante tal tempestad de exclamaciones iracundas, el pobre alcalde escapó como perro en juego de bolos, diciendo para sí: «Eran lobos de una camada, no haya miedo que se muerdan. Allá se avengan, que en salvo está el que repica».

Cuando Carbajal entró en Piura ya estaba en libertad el prisionero, quien se encaminó a la posada de su viejo conmlitón para darle las gracias por el servicio que le merecía. El maestre de campo lo estrechó entre sus brazos, manifestose muy contento de ver tras largos años a su camarada de cuartel; hicieron alegres reminiscencias de sus mocedades, y por fin, llegada la hora de comer, sentáronse a la mesa en compañía del capellán, dos oficiales y cuatro vecinos.



Ni Hurtado ni Carbajal trajeron para nada a cuento las contiendas del Perú. Bromearon y bebieron a sus anchas, colmando el maestre de agasajos a su comensal. Los dos viejos parecían, en sus expansivas manifestaciones de afecto y de alegría, haberse desprendido de algunas canas. Aquello sí era amistad, y la de Orestes y Píldes pura pampirolada.

Cuando después de dos horas de banquete y de pronunciar la obligada frase con que nuestros abuelos ponían término a la masticación «que aproveche, como si fuera leche» un doméstico retiró el mantel, la fisonomía de Carbajal tomó aire pensativo y melancólico. Al cabo, y como quien después de meditarla mucho ha adoptado una resolución, dijo con grande aplomo:

-Sr. Francisco Hurtado, yo he sido siempre amigo y servidor de vuesa merced, y como tal amigo, le mandé quitar prisiones y sacar de la cárcel. Francisco de Carbajal ha cumplido, pues, para con Francisco Hurtado las obligaciones de amigo y de camarada. Ahora es menester que cumpla con lo que debo al servicio del gobernador mi señor. ¿No encuentra vuesa merced fundadas mis razones?

-Justas y muy justas, colomboño -contestó Hurtado, imaginándose que el maestre de campo se proponía con este preámbulo inclinarlo a cambiar de bandera, o por lo menos a que fuese neutral en la civil contienda.

-Huélgome -continuó Carbajal- de oírlo de su boca, que así desecho escrúpulos. Vuesa merced se confiese como cristiano que es, y capellán tiene al lado; que yo, en su servicio, no puedo hacer ya más que mandarle dar garrote.

Y Carbajal abandonó la sala, murmurando:

-Cumplí hasta el fin con el amigo, que buey viejo hace surco derecho. Comida acabada, amistad terminada.

Fuente: Palma, R. 1957. Tradiciones peruanas completas. Tercera edición. Aguilar, Sv.A. de Ediciones. Madrid.

## Analectas

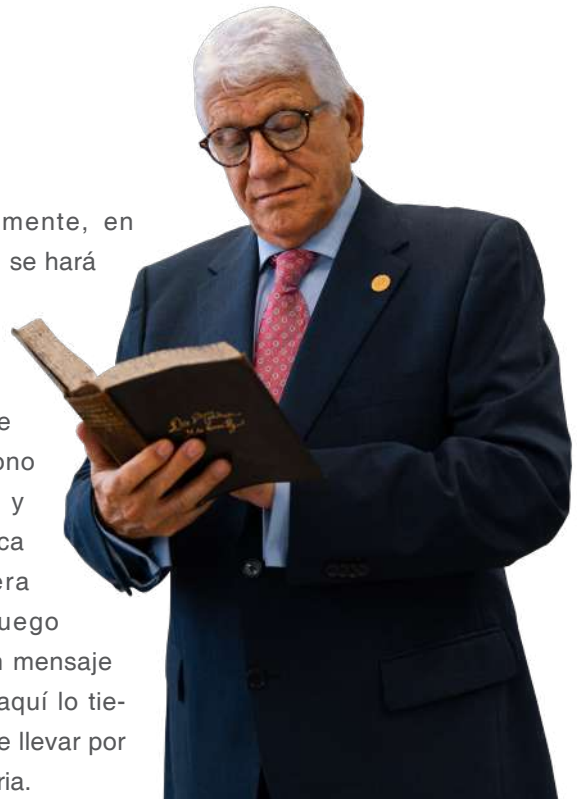
# Apuntes de mi padre

*Por: Augusto Dalmau*

En esta nueva edición comparto con ustedes otro poema de mi padre que revela una de las formas que los seres humanos experimentamos con el miedo, muchas veces asociado a un hecho en particular que súbitamente sentimos cuando nos invade el temor a fracasar o cuando sentimos que estamos en peligro, sin embargo, también existen otras formas de convivir con el temor a lo desconocido, aquí una descripción poética de la manera en la que mi padre pudo plasmar su perspectiva de ese miedo natural a la oscuridad,

que inevitablemente, en algún momento, se hará eterna.

La noche, es un poema que inicia con un tono de angustia y que se intensifica hasta la tercera estrofa para luego terminar con un mensaje de esperanza, aquí lo tienen para dejarse llevar por esta figura literaria.



*Augusto Dalmau, rector de la Universidad Le Cordon Bleu*

Fotografía: ULCB



## **La noche**

La noche es oscura y el miedo me vence...  
de niño me han dicho que el fantasma existe  
y creo que es cierto,  
la noche me aterra,  
con su horrible silencio que es silencio de muerte.

He quedado cobarde, yo no tengo la culpa.

Si las horas transcurren y si el tiempo no avanza,  
y si sigue la noche con sus horas de miedo,  
yo no tengo la culpa,  
yo no tengo la culpa...

Y más tarde buscando por regiones de sueño  
el ansiado consuelo de las cosas queridas  
busco al cabo olvidarme del recóndito miedo  
tras las sábanas blancas...  
tras la inmóvil almohada...

El miedo,  
¡sí!  
el miedo que ronda mi puerta  
con la sombra difusa de un demonio escondido  
y yo siento que chocan temblorosos mis dientes  
y que un frío de muerte por mis músculos corre.

Y después el silencio...  
que responde a unos pasos,  
unos pasos extraños como golpes del alma,  
unos pasos que vienen,  
que se acercan,  
se acercan,  
que se acercan al lecho de mis sábanas blancas.

Y las horas transcurren como gotas de angustia  
y mi pecho que lucha por callar su agonía,  
de improviso revienta con un grito de gozo  
¡Es la aurora!  
la aurora que ha tocado a mi puerta  
y es la dicha y la calma que han llegado con ella.

*Escrito por: Sixtilio Dalmau Castañón*





*Sixtilio Dalmau Castañón*

Analectas

# Última aventura de Don Quijote: La sepultura de Mahán

*Por: Miguel de Unamuno*

Miguel de Unamuno nació en Bilbao en 1864, es considerado uno de los grandes escritores del mundo contemporáneo, estudió filosofía en Madrid, y pronto se convirtió en profesor de griego en la Universidad de Salamanca hasta que en el año 1900 fue nombrado rector de dicha universidad. Sin embargo, luego de que el general Primo de Rivera, en 1923, diera un golpe de estado en España, Unamuno expresó su condena al régimen militar, por lo que fue desterrado a la isla de Fuerteventura siendo trasladado en marzo de 1924 para permanecer allí por cuatro meses.

Durante su permanencia en las islas Canarias se dedicó a escribir recogiendo las costumbres, la idiosincrasia y la descripción extraordinaria del paisaje, la cultura y la naturaleza de aquellos lugares y los habitantes de cada pueblo que visitó antes de embarcarse el 9 de julio de 1924, desde el puerto de Caleta de Fuste con destino a París.

En esta edición compartimos una de sus extraordinarias creaciones literarias escrita durante su estancia en una de las Islas Afortunadas.



## Última aventura de Don Quijote La sepultura de Mahán

En estos días me llegan acá, a esta isla afortunada –y lo es de veras, pues no hay en ella ni “cine” ni equipo de *football*– voces amigas que me recuerdan mi *Vida de Don Quijote y Sancho*, mis comentarios de pasión a la pasión de Nuestro Señor el Ingenioso Hidalgo. Voces de fuera de España. De fuera de España, no, pues que son de pueblos de limpia habla española, del habla con que Colón, fuese de donde fuese, descubrió el Nuevo Mundo, del habla en que sonó “¡Tierra!”, frente a las costas de la española. Y otras voces me llegan de otras tierras, de la noble Italia, en cuya lengua corre, años hace, aquel mi comentario de la noble Italia de Colón. Y perdonen los gallegos que aún se obstinan en sostener que es patriotismo, ni de la chica ni de la grande, mantener supercherías. Porque ninguna patria, ni chica ni grande, se tienen en dignidad sino bajo el pabellón de la patria del alma inmortal. Y la patria del alma inmortal es la verdad. A tal punto, que no hay, que no puede haber mentira patriótica.

Don Quijote, que dicen que era loco, pero nadie ha osado sostener que fuera tonto, odió la mentira. Y, sin embargo, cuando aquello de la cueva de Montesinos. Pero es que sin esto Don Quijote sería divino, sería un dios. Y aquello de la cueva de Montesinos, ¿fue mentira? ¿O no fue más bien que quiso crear su verdad?

Ahora empiezo a averiguar las miríficas aventuras que corrió aquí, en esta sedienta isla –¡sedienta, ceñida de mar

y con toldo de nubes! –, Don Quijote, a donde vino después de morir y antes de subir a los cielos. Vino a rescatar el alma del gigante Mahán, cuya sepultura estaba al pie de la montaña Cardones. Y vino en camello, pues Rocinante, que había muerto, no resucitó.

Dice Don Gregorio Chil y Naranjo, en sus *Estudios históricos, climatológicos y patológicos de las Islas Canarias* (1876), que se decía que al pie de la montaña Cardones estaba la sepultura del gigante Mahán, que medía veintidós pies de largo. Y el sabio –porque éste sí que era sabio, y concienzudo, lo que no quiere decir consciente–, el sabio señor Chil y Naranjo, “doctor en Medicina y Cirugía de la Facultad de París y licenciado de la de Cádiz; individuo de la Sociedad Económica de Amigos del País de la ciudad de Las Palmas de Gran Canaria; de la Protectora de Animales y Plantas de Cádiz; de la Comisión de Geografía Comercial; de las Sociedades de Aclimatación; de la Geográfica, de la Meteorológica



y de la Americana; de París; correspondiente de las Sociedades Antropológica y Etnográfica de la misma ciudad y de la Academia de Estanislao, de Nancy; individuo del Congreso para el adelantamiento de las Ciencias, de Francia; del Americano, del Orientalista y del Antropológico, de Europa, etc., etc.” —y estos dos etcéteras quieren decir que no tenía más diplomas el modesto sabio oficial y oficioso—, el sabio doctor don Gregorio Chil y Naranjo agregaba: “Yo no negaré que bien pudo existir una sepultura de esas dimensiones; pero de esto a que el esqueleto que allí yaciera hubiese alcanzado esa altura colosal, hay una enorme distancia, difícil de salvar, a menos que esos mismos historiadores —se refiere, entre otros, a los señores Abréu Galindo y Marín y Cubas— se hubiesen convencido de ello por el testimonio de su vista”. Esto sí que es de un sabio.

Pero vino Don Quijote, que no era un sabio —la sabiduría se la dejaba a Merlín—, vino montado en camello, y fue al pie de la montaña Cardones, pelada entonces como hoy lo está, y miró con los ojos de la cueva de Montesinos, ojos de lechuza o minervinos, de los que ven en lo obscuro y ciegan en lo claro; y, ¿qué vio? Pues vio que el esqueleto del gigante Mahán medía, en efecto, veintidós pies y aun más. La que no los medía era la sepultura. Esta era del

tamaño ordinario de la de un majorero —majoreros son los de Fuerteventura— de nuestros tiempos de ahora. Y vio más Don Quijote, con sus ojos de la cueva de Montesinos: vio que toda esta isla maravillosa de Fuerteventura está formada por esqueletos de antiquísimos gigantes guanches, y que en los esqueletos, en las áridas osamentas de estos gigantes, están cavadas las sepulturas de los españoles que hoy duermen aquí, brizados por este mar dormido, el dulce y sabroso y soporoso sueño sin despertar. Y vio Don Quijote cómo las ovejas lamían las piedras para sacarles la sangre de aquellos gigantes y cómo buscaban las raicillas de los yerbajos secos al pie de un triste tamahal, que es aquí algo como la retama que cantó Leopardi.

Y esta última e inédita aventura de Don Quijote, esta su aventura de ultratumba, es la que tengo que contar. Mas antes digamos algo de Don Pedro Fernández de Saavedra, primer señor de Fuerteventura.

Puerto Cabras, abril de 1924.

Fuente: “Última aventura de Don Quijote. La sepultura de Mahán”, reproducido en: La Libertad, Madrid, 9-IV-1924; El Tribuno, Las Palmas, 23-IV-1924; Fuerteventura, un oasis en el desierto, s.f., p. 23. Alrededor del Estilo, 1998, p. 159.



Libros

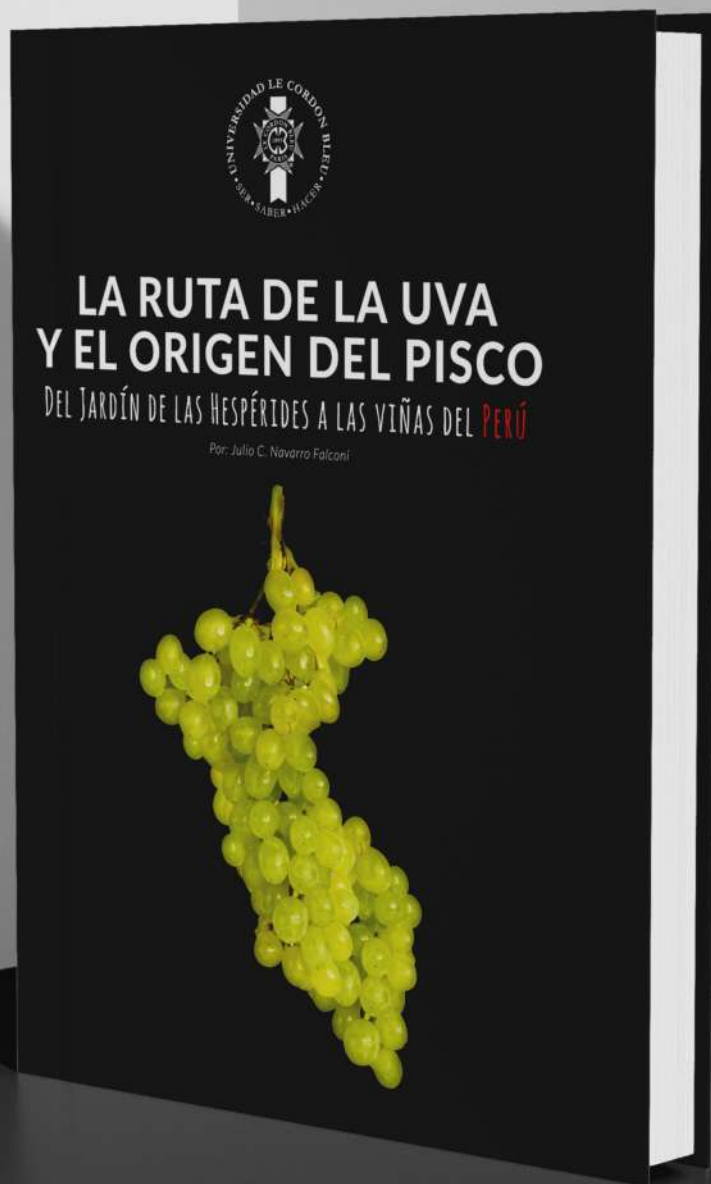
# La ruta de la uva y el origen del pisco: del Jardín de las Hespérides a las viñas del Perú

*Por: Julio C. Navarro Falconí*

Esta publicación digital de la Universidad Le Cordon Bleu cuenta el recorrido que siguió la vid a lo largo de la historia hasta su llegada al Perú en la primera mitad del siglo XVI dando lugar a la creación de viñedos, la producción de vino y el origen del pisco, una bebida espirituosa que se obtiene a través de un tradicional proceso de destilación del mosto de la uva en las costas del Perú, y cuyo nombre hace referencia al puerto donde se produce y a los contenedores que permitieron su exportación a varios continentes alcanzando una gran reconocimiento en el mundo por su extraordinaria calidad y forma tradicional de producción que, hasta estos días, se realiza con especial cuidado y dedicación por

parte de los productores peruanos en las regiones que cuentan con la denominación de origen pisco.

Esta primera edición en idioma español, además de dar a conocer información sobre el origen, las formas de producción, las variedades de uva y los tipos de pisco que se ofertan al mundo, también recoge el testimonio de cronistas e investigadores que resaltan las singularidades del pisco así como algunos versos, cuentos y tradiciones que revelan la inseparable relación que existe entre el Perú, sus costumbres gastronómicas y el destilado de uva considerado como la bebida de bandera nacional y declarado Patrimonio Cultural de la Nación.



***La ruta de la uva y el origen del pisco: del Jardín de las Hespérides a las viñas del Perú***

**Autor:** Julio C. Navarro Falconí

**Editorial:** Universidad Le Cordon Bleu SAC

**ISBN:** 978-612-48951-2-8

**Publicado en versión digital:** junio de 2024

**Edición:** Primera

**Idioma:** Español

**Páginas:** 166

**País:** Perú

Disponible en versión digital aquí

<https://repositorio.ulcb.edu.pe/>



## Notas

# El gofio

*Por: Miguel de Unamuno*

Se llama gofio en estas islas Canarias a la harina de trigo, de millo o de maíz o de cebada, cuyos granos se tostaron previamente y que han sido molidos en uno de estos molinos de viento que nos recuerdan a los gigantes contra los que peleó Don Quijote. Y el gofio es la principal base de alimentación del pueblo, de la clase menos favorecida por la fortuna, de estas islas. La gente pobre de esta isla vive de gofio, papas y pescado seco. Gofio y sancocho es su alimento.

Parece que ya los antiguos guanches, los aborígenes de estas islas –probablemente berberiscos– se alimentaban ya de gofio, de harina de grano tostado antes de la molienda. Es, pues, un alimento prehistórico. No en el sentido de la prehistoria de antes de la invención del fuego –ya que con la invención del fuego dicen que comienza la civilización, la historia–, pues que para tostar el trigo o la cebada hace falta encender fuego; pero sí en el sentido de la prehistoria que precedió al pan. Porque la vida del pan es la levadura, es el yeldo. Y tan inseparables se han hecho los dos conceptos de pan y trigo, que en Castilla al trigo se le llama pan y un labrador dice que el sol abrasa los panes o que los panes necesitan agua.

El yeldo, la levadura, la fermentación, es el signo y símbolo de la civilización, de la historia. La masa se yelda, se hincha, fermenta, y hace el pan mollar, el pan histórico, el pan civilizado de que nos alimentamos. Aquí se alimentan de gofio, que lo echan en la leche o en el caldo –aunque esto es ya cosa de señoritos, de civilizados, que toman como golosina, el gofio–, o más bien hacen con él y con un poco de agua salada una pella y así se la comen. Y esta pella de gofio y agua salada es un esqueleto de pan, es la osatura del pan.

*Plato de gofio.*  
Fotografía: JNF



¡Esqueleto de pan! Símbolo también de esta tierra fuerteventurosa, esquelética, con las corcovas de sus montañas. El gofio, el esqueleto de pan, es hermano de la aulaga, de esa mata esquelética de que se alimenta el camello.

Dicen que el gofio es pesado, que es difícil de digerir. A mí no se me ha indigestado, y aquí lo como, bien que diluido en caldo. Es, por otra parte, alimento que se recomienda para los niños; y los ingleses y norteamericanos se han dado a imitar el gofio poniéndole otra etiqueta y atribuyéndose, industrialmente, su invención. Pero siempre es indigesto para los estómagos estragados por la cocina civilizada el digerir entrañas de la tierra, digerir esqueletos. Y nada, sin embargo, más sustancioso que los huesos.

Es el gofio el que ha debido dar a estos majoreros, a los fuerteventurosos hijos de esta isla, el estoicismo que según el doctor Chil y Naranjo les distingue y distinguía ya a los guanches de esta tierra. Porque el gofio es el alimento de la austera resignación, de la resignada austeridad.

El otro día entré una vez más en un molino de gofio. Entré con unos buenos amigos franceses que habían venido a confortar y alegrar mi libertad íntima, la santa libertad de que gozo en este confinamiento. La vieja muela de piedra, de entrañas de la tierra, iba moliendo, movida por el viento, el grano de trigo y maíz mezclados. Y luego venía el cerner la harina primera para preparar la soma. Un grato olor aromaba la pequeña estancia del molino.

Por la noche los franceses, cocineros de afición, como es entre ellos frecuente, nos hicieron un pastel con gofio, huevos, mantequilla y algo de coñac, echando encima, después de bien tostado –un segundo



tueste— miel. (La lectora que se procure gofio puede tomar esto por una receta culinaria, aunque bien imperfecta, sin duda). La miel aquí puede ser de abejas, pero puede ser también de palma, de esta miel que se saca del cogollo de la palmera y que es, a su modo, un esqueleto de miel.

Hay quien ha intentado trazar la psicología de cada pueblo refiriéndose a la alimentación predominante en él. Así ha podido decirse que había pueblos de grasa y cerveza, y pueblos de aceite y vino. Y nadie ignora la importancia étnica que se le atribuye al garbanzo en Castilla. El que sea capaz de digerir garbanzos tostados con cal viva, puede decirse que posee la más genuina casticidad madrileña. “¡Dime lo que comes y te diré quién eres!”.

¿Ha hecho el gofio a los majoreros, o han hecho los majoreros al gofio? Las dos cosas. Y a las dos les ha hecho esta fuerteventurosa Fuerteventura. Es esta tierra esquelética, escueta, hija de las entrañas fogosas de la tierra, es esta isla de desnudez la que ha hecho el gofio, como ha hecho la aulaga, y ha hecho el hombre que tuesta el grano y se lo come. ¿Y cómo se les ocurrió tostarlo? ¿No sería acaso que lo tostó primero el fuego de algún volcán? En la isla de Lanzarote, hermana de ésta, hay lo que llaman la Montaña del Fuego, en la que, a cierta profundidad del suelo, se cuece un huevo.

¿Y no sería una tierra así, de un volcán que se iba extinguiendo, de las ruinas de un volcán, de lo que aquí llaman una caldera, lo que tostara primero la mies del trigo o de la cebada? Todo ello cuando apenas si alboreaba aquí la historia.

Y así nacería el pan prehistórico, el esqueleto de pan.

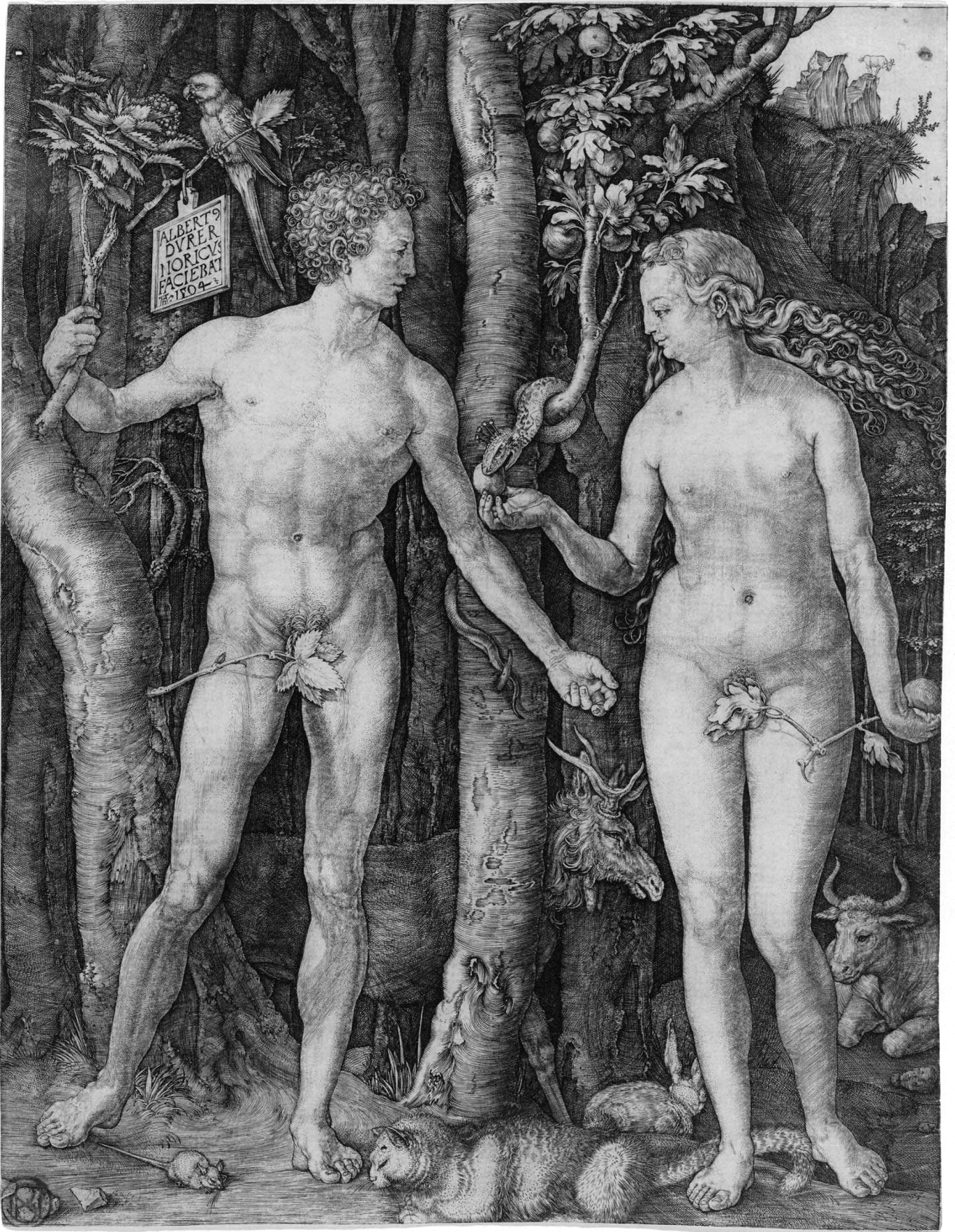
Fuente: “Divagaciones de un confinado. El gofio”, reproducido en: Caras y Caretas, Buenos Aires, 14-VI-1924; Paisajes del alma, 1944, p. 83.

Imagen de colección

# Adán y Eva (1504)

Dürer, Albrecht (1504). Imagen de grabados calcográficos (Alemania – Siglo XVI). Personajes bíblicos Adán y Eva, con la firma de Dürer en una inscripción en la tablilla sostenida por Adán: ALBERT 9 DURER NORICUS FACIEBAT AD [monograma]. Tomado de la Biblioteca Digital Hispánica.









**Contribuyendo al desarrollo de la investigación, la ciencia y la innovación científica en el Perú.**