



INTRODUCCION A LA
COCINA DE

@erú
chef koketo





La cocina tradicional peruana es una de las gastronomías más variada y completa, puede ser simple o compleja dependiendo de la localización dónde se elabore, de la calidad de su materia prima o la mano del cocinero.

Esta comida requiere de una ejecución cuidadosa, en muchos de los casos tiempo y mimo en la manipulación de los productos, así como el conocimiento adecuado de los mismos ya que de ello dependerá la acidez y el equilibrio de los sabores.

Desde los Incas y su cocina quechua hasta hoy cuenta con influencia española y por extensión árabe, también son famosa su preparación nikei (japonesa) y chaufa (de china), lo que la convierte en una cocina de fusión en origen, no se trata de una evolución sino que está inherente en cada receta.

En el curso **elaboraremos** una pequeña muestra de platos:

- Causa limeña
- Chupe de camaron
- Ceviche de corvina
- Tiradito de salmón
- Papas a la guancaina
- Anticucho de res
- Ají de gallina

Os recomiendo la elaboración de estas recetas con la compañía de un pisco en su versión de trago largo, un pisco sour o un chilcano.

INGREDIENTES

ACEITUNA DE BOTIJA Oliva peruana de color negro y sabor afrutado, similar a la kalamata griega.

ACHIOTE Se trata de una semilla que aporta no solo un color a los platos sino un sabor característico.

AJÍ Conocido también como pimienta, chile o chiltoma, se utiliza en Perú desde hace más de siete mil años como ingrediente en prácticamente todos sus platos. Cuenta con algunas variedades que debemos conocer.

AJÍ AMARILLO Posiblemente es el ají más utilizado, es de tonalidad ligeramente anaranjada, para su preparación se eliminan las simientes y las hebras de su interior. Lo podemos encontrar en pasta. Su versión seca se le conoce como ají marisol y ají panca.

AJÍ LIMO Autóctonos de Perú, de color pequeño, color variado (amarillo, naranja o rojo), muy picantes y con cierto sabor cítrico. Para eliminar el picante se recomienda quitar las semillas, las venas y remojar en agua con vinagre y azúcar.

AJÍ ROCOTO El rey del picante peruano, presente en todos los ceviches, es ligeramente redondo, cuidado con ojos y heridas al manipularlo.

CAMARÓN Es una variedad de camarón de río, al líquido de su cabeza se le llama coral, es imprescindible para elaborar un chupe de camarón.

CANCHA Maíz tostado o seco con sal que se saltea y constituye un aperitivo ideal.

CEBOLLA ROJA es la cebolla más utilizada, de sabor suave es útil para consumir en crudo.

CHOCLO es el nombre que se le da a la mazorca de maíz con granos grandes y largos, ideal para harinas y tamales

CHOROS es el nombre que reciben los mejillones en Perú.

CONCHA NEGRA Un tipo de bival-

vo similar al berberecho de fuerte sabor y utilizado en la leche de pantera para elaborar algunos cebiches.

CULANTRO o cilantro, indispensable en todos los platos, tanto para decorar como para aportar el sabor fresco.

FRIJOL Legumbre de color entre amarillo y marrón que una vez remojado se usa como acompañamiento o plato principal.

HUACATAY es la hierba aromática peruana por excelencia.

LECHE EVAPORADA Su nombre real es el de leche parcialmente evaporada o semi-evaporada, se elimina hasta el 60% de agua.

LIMA El limón peruano se llama “tropical lime o key lime”, es muy parecida a la lima pero con más jugo.

MAÍZ MORADO Variedad autóctona que se utiliza exclusivamente en bebidas.

MOTE Se trata de un maíz seco con granos grandes que deben ser remojados para poderse ablandar antes de su elaboración, acompañan a sopas y chupes.



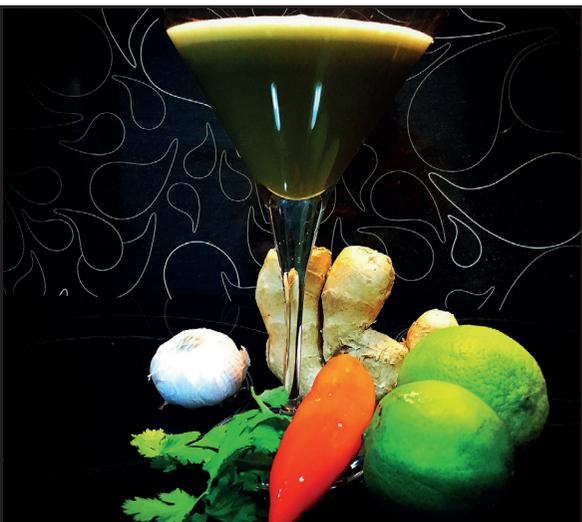
QUESO FRESCO Es suave, con cierta textura, ligeramente salado y se usa en la salsa huancaína o la ocopa.

QUINOA Es una pequeña semilla similar al mijo, tiene un sabor que recuerda ligeramente a la nuez y es un sustituto perfecto del arroz.

PAPA AMARILLA Variedad de papa peruana usada para la causa, el chupe,... es de textura seca y harinosa.

PAPA SECA Imprescindible en el plato Carapulcra, se trata de una forma de conservar la papa, se hierve y luego se deja secar con viento y sol.

YUCA vegetal con cáscara dura y carne lechosa, se prepara en puré, se frie como chips o en crema.



CAUSA LIMEÑA

Si quieres ver cómo le brillan los ojos a un peruano que vive fuera de su país, sólo tienes que decirle que le vas a preparar una “causa limeña”, es algo más que una comida, es un trocito de su tierra, de su cultura, de su familia, es parte de su herencia y que despierta el sentimiento de orgullo y añoranza de su patria, algo parecido a lo que sienten los gallegos cuando están desplazados y todos conocemos como “Morriña”.

LA CAUSA DE PERÚ

Se trata de uno de los platos que se podrían considerar como embajadores de la gastronomía de esta república intertropical. Si nos preguntaran las principales recetas que podrían representar la cocina de Perú, la respuesta sería rápida: La causa a la limeña, el cebiche, el ají de gallina y tal vez el anticucho. Todas ellas muy apreciadas y extendidas por los restaurantes y casas del mundo entero, sabores intensos de contrastes fuertes, picantes pero frescos y agradables; visualmente atractivos por lo llamativo de sus colores (amarillos, rojos, verdes,...), no podemos negar que este tipo de cocina nos gusta mucho.

Su nombre proviene del quechua “causay” que significa vida o sustento,

probablemente por su relación con el ingrediente principal, la “patata” y es un plato con sabor a independencia y resistencia nacional, elaborado por la mujeres peruanas durante la Guerra del Pacífico, que preparaban papas, aceite, ají, limón y sal para alimentar a sus soldados y para sacar fondos para la lucha; el pregón o eslogan de venta era: “Para la causa, para la causa”, también existe una otra hipótesis sobre la génesis del nombre, cuando su libertar José de San Martín pronunció el discurso “El Perú desde este momento es libre e independiente por la voluntad general de los pueblos y por la justicia de su “causa” que Dios defiende”, como podréis ver cualquier explicación hace referencia a la simbología patriótica.



CHUPE DE CAMARON

“Cualquiera puede hacer un cebiche, pero un chupe no”.

El chupe de camarón es un guiso típico de la gastronomía peruana, concretamente de la ciudad de Arequipa que cuenta con una envidiable materia prima ideal para realizar este plato.

El secreto de esta elaboración es el cuidado de la materia prima que ha de ser mimanda a fuego lento consiguiendo que los sabores se fundan.

CUENTA CON TODOS LOS INGREDIENTE CARÁCTERÍSTICOS DE PERU

La cocción es toda una ceremonia, un plato con historia, con linaje, con un colorido y sabor maravillosos.

Su valor nutricional es elavado, contundente, lo que la convierten en un sustento para todo tipo de población, cambiando los ingredientes más caros en las poblaciones más desfavorecidas pero manteniendo la esencia fundamental.



CEBICHE DE CORVINA

Por empezar de alguna forma, lo primero sería disipar las dudas de cómo se escribe correctamente “Cebiche” y casi sin pudor podemos decir que de cualquier manera, para sorpresa nuestra se acepta con “b” y con “v”, con “s” y con “c” (sebiche, seviche, cebiche o ceviche). Si hacemos caso a google las entradas son cinco a uno por la uve frente a la be, sin embargo y dado que el plato es sin ninguna duda de origen peruano, nos hemos tomado la molestia de consultarlo en su Real Diccionario y la palabra sería “cebiche” aunque también se acepta la voz “ceviche” (aceptamos pulpo, así que nosotros nos enfrentamos a google y utilizaremos la Be). Etimológicamente (como nos gusta esta palabra) es probable que derive de “cebo” en su acepción de ‘alimento o manjar’ y que hoy en día identifiquemos como “comida con que se atrae a los animales en la caza o pesca”.

El cebiche es un plato típico de la cocina peruana, con más de dos mil años de antigüedad, cuyos ingredientes principales son: pescado crudo, jugo de lima, cebolla morada cortada en juliana muy delgada y ají (pimiento picante, también conocido como rocoto), choclo (maíz

grande de aspecto blanquecino) y cilantro (allí llamado también culantro).

ORIGEN DEL CEBICHE

Su origen está en los pueblos indígenas pesqueros, que maceraban el pescado fresco con un producto cítrico que contribuía a su cocción, en principio se utilizaron tumbo y chicha (frutos de la zona), posteriormente se introdujo el zumo de la naranja agria (de origen español) y fue evolucionando hasta el zumo de lima que es mayoritariamente usado en todo el mundo. De este proceso y forzando las similitudes (que ya es forzar) hay quien ha comparado este plato con los boquerones en vinagre o los escabeches, si bien hay pescado, un ácido que cuece el pez y un vegetal,... lo demás se parece tanto como un cien pies a una mariquita.



TIRADITO DE SALMÓN

SAKURA MARU

El cocinero peruano Martín Morales en su libro “Ceviche” explica cómo elaborar esta receta y esboza la influencia de la gastronomía nipona en su cocina natal. Me tomaré pues la libertad de mantener el nombre de este plato, por supuesto en su honor. Aunque explicaré más profundamente su origen y las variaciones que realizo en mi elaboración. Esto no implica que sea mejor que la del ex-director en Disney Music Europe ahora propietario de los más influyentes restaurantes de cocina peruana en la ciudad del misterioso Támesis, si lo interpretáis así, os aconsejo que no sigáis leyendo pues será una decepción. Toca responder a la pregunta.

SAKURA MARU es el buque que trasladó Japón a Perú

Es curiosa la fusión de culturas de ambos países, pero quizá su motivo responde a la simple necesidad de mano de obra en las tierras de América del Sur y la fuerte crisis demográfica del Sol Naciente. Esta combinación de factores llevó a un acuerdo entre ambos gobiernos a finales del siglo XIX. Los trabajadores japoneses se trasladaban

en el Sakura Maru, un buque a vapor japonés de origen británico con un capitán leal a la Reina Madre y el Gin Tonic. Mientras el resto de la tripulación y pasajeros eran fieles al imperio. La primera travesía de este barco con nombre de flor de cerezo llevó a 790 emigrantes con tradiciones milenarias. Un duro viaje de dos meses sin biodramina.

Hoy en día la comunidad japonesa en Perú es una de las más importantes, no sólo en número sino en influencia cultural, y su máximo exponente culinario es el “Nikkei”, quizá no sepáis que la inmigración china es otra de sus influencias (el tamarindo, la cebolla china, la salsa de soja,..).



AJÍ DE GALLINA

El ají de gallina es un plato oriundo de Perú, cuyos ingredientes principales son el ají amarillo, el ánade desmenuzado acompañado del maná remojado en el caldo del ave, papas cocidas y el perfecto acompañamiento, arroz blanco. Como la mayoría de las recetas, surge de la necesidad y la hambruna, aquellos despojos que la clase alta retiraba de sus platos eran aprovechados por la gente pobre y desfavorecida para elaborar su sustento, los restos de la carne y huesos eran añadidos a los ingredientes más humildes para aportar mayor sabor y consistencia, pan y patatas, además de algunas especies de carácter sencillo y económico como el ají amarillo. Con el tiempo y mayores recursos, el pan fue sustituido por más proteína y abandonó los fogones del hogar llano para pasar a manos de chefs franceses que sustituyeron la composición original, convirtiéndola en internacional. Existe un gemelo siamés en España como ya hemos dicho, pero cuenta con un gemelo idéntico llamado “manjar blanco” de origen francés preparado con gallina deshilachada, agua de rosas, leche de cabras, almendras, azúcar y harina de arroz... cada cual que saque sus propias conclusiones pues no sé muy bien si fue antes el huevo o la gallina.





Flow Cooking

AULA & TALLER

Curso de iniciación a la cocina peruana
CHEF KOKETO

Teléfono : 967 60 72 73

E-Mail : megustacocinar@flowcooking.com

Web : www.flowcooking.com

C.F. ALBA Y DULCE

Calle Calderón de la Barca, 23 02002, Albacete.



[www] <http://koketo.es>

[Fb] <http://www.facebook.com/chefkoketo>

[Tw] @chefkoketo

[Instagram] @jorgehdezalonso @chekoketo

[Tumblr] jorgehdezalonso

[Flickr] jorgehdezalonso

[YT] <http://youtube.com/jorgehdezalonso>

[PT] <http://pinterest.com/jorgehdezalonso>