ANNE-MARIE HOCQUENGHEM SUSANA MONZON

La Cocina Piurana

ENSAYO DE ANTROPOLOGÍA DE LA ALIMENTACIÓN

CNRS – IFEA – IEP

Anne Marie Hocquenghem cursó estudios de antropología y arqueología en la Universidad de California, Berkeley, en los Estados Unidos; obtuvo un doctorado de tercer ciclo en Prehistoria en 1973 y un doctorado de Estado en Letras y Ciencias Sociales en 1986 en la Universidad de París I, Panthéon-Sorbonne en París, Francia. Desde 1978 es investigadora del Centro Nacional de Investigación Científica; enseñó en 1973 en la Universidad de París X-Nanterre y en 1974 en la Escuela de Altos Estudios en Ciencias Sociales de París. Entre 1980 y 1989, fue catedrática en el Instituto Latinoamericano de la Universidad Libre de Berlín. Publicó varios libros y artículos sobre las culturas mesoamericanas y centroandinas, siendo la sociedad mochica de la costa norte del Perú el centro de sus investigaciones hasta 1985. Desde 1986 dirige el programa Internacional de Cooperación Científica (PICS 125) del CNRS y de la Comunidad de Científicos Alemanes (DFG), que reúne grupos de investigadores franceses, alemanes y peruanos con el fin de contribuir a la elaboración de una historia regional del extremo norte del Perú, la región Grau.

Carátula: Preparación de un plato del Bajo Piura, cuadro de Carlos López Arrese, 1980, Recreo típico Quinta Julia, Ciudad de Piura (01.92).

LA COCINA PIURANA
ENSAYO DE ANTROPOLOGÍA DE LA ALIMENTACIÓN

Anne-Marie HOCQUENGHEM
Susana MONZON

CNRS Pics 125 - IFEA - IEP

Créditos fotográficos

Fotos de Anne-Marie Hocquenghem

N° 23, 53 y 56: Susana Monzon

N° 9, 24, 41, 43, 48, 49, 57, 58: Karin Apel

N° 54: Erwin Franck

Carátula: Edgar Monzon

© IFEA Instituto Francés de Estudios Andinos

Casilla 18-1217

Lima 18 - Perú

ISBN 84-89302-23-5

© IEP ediciones

Horacio Urteaga 694, Lima 11

Telf. 432-3070 / 424-4856

Fax [511] 432-4981

ISBN 84-89303-49-5

Este libro corresponde al **Tomo 80** de la serie **Travaux de l'Institut Français d'Études Andines** (ISSN 0768-424X) y al número **8** de la serie **Miscelánea del Instituto de Estudios Peruanos**

Lima, octubre de 1995

ÍNDICE

PREFACIO 7
PRESENTACIÓN 9
LOS INFORMANTES 13

Primera parte

1 - EL ÁREA PIURANA 15
2 - LOS PRODUCTOS ALIMENTICIOS 23
3 - LOS HÁBITOS ALIMENTARIOS 35
4 - LOS UTENSILIOS CULINARIOS 49
5 - LOS PROCEDIMIENTOS MECÁNICOS 59
6 - LOS PROCEDIMIENTOS BIOQUÍMICOS 67
7 - LOS CONDIMENTOS 73
8 - LAS TÉCNICAS DE COCCIÓN 79
9 - LOS ESTILOS CULINARIOS PIURANOS 89

Segunda parte

RECETARIO 97

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS 179
ÍNDICE TEMÁTICO DE RECETAS 183
ÍNDICE ALFABÉTICO DE RECETAS 191

PREFACIO

COMENTARIO AL ALIMÓN EN COFRADÍA ALIMENTARIA

Ofrecerle una comida, con platos imaginarios, en cofradía, fue lo mejor que se nos ocurrió para rendirle homenaje a una persona que tanto hace por Piura y su gente, recuperando su memoria y capacidad de futuro. Reviviendo uno de los ritos más antiguos del ser humano, el 22 de marzo de 1995 realizamos una cena, y ello nos permitió afianzar una profunda amistad y acrecentar la admiración a la persona y el personaje, descubriendo su inmensa capacidad de mirada para el asombro y el conocimiento.

No podíamos negarnos, ciertamente, a este honor de incluir algunas frases, contadas al alimón, en esta presentación del libro sobre la Cocina Piurana, elaborado por Anne Marie Hocquenghem también en dueto con Susana Monzon, editado por el CNRS-IFEA-IEP.

El Perú fue el reino del Oro, cuando el mundo se hizo uno solo en 1492. Brilló en todos lares, y fue palanca de la riqueza mundial. Poco se comentó, no obstante, de sus aportes alimentarios. Contribuyó con la Papa, y sus formas de preparación. Fue este modesto tubérculo uno de los que salvó a Europa de las hambrunas y dio energías a los brazos de los que ampliaron el comercio y dieron el vuelco de la revolución industrial.

Ahora, cerca al siglo XXI, cuando vivimos en la Aldea Global Planetaria, fragmentada pero única, la diversidad biológica es la principal riqueza que se busca, transfiere y saquea. Se han quedado cortos los más febriles sueños de los alquimistas medievales, con aquello que descubren la ingeniería genética y la electrónica, que han revalorado las formas de vida.

Nuevamente la base de la alimentación vuelve a ser tema de primerísima importancia. Como especie de vida, la humanidad redescubre que el sencillo acto de preparar sus alimentos cotidianos es uno de los ritos más elementales y sustentivos, que no puede ser destruido en la comida rápida de enlatados. Se reestudian las cocinas de los diversos pueblos. Y nuevamente el Perú, junto a su megadiversidad biológica, es fuente de riqueza por su inmensa variedad de gastronomía, entre las que está la excelente cocina piurana.

La amiga Ana María, discípula entusiasta de Lévi-Strauss, no podía ser ajena a estas tentaciones de lo crudo y lo cocido.

Tiene muchos y esforzados trabajos de arqueología sobre los mochicas y respecto a Piura, haciendo aportes sustantivos para rearmar la memoria histórica que es vital para esta singular Región. El estudio del Calendario Ceremonial Andino, los Guayacundos y otros estudios, son hitos fundamentales que serán de mayor difusión que la de efímeros grupos musicales y otras modas. Tienen la solidez de ese canal del Inca de 150 km, el más grande del Perú y uno de los más grandes del mundo de su época, y al que se asocia ya su nombre de redescubridora.

Al instalar la Cofradía Alimentaria, podíamos ya intuir que nos daría otras gratas sorpresas. Este libro es una de ellas.

Trata de manera rigurosa y amena, amplia y detallada, la Cocina piurana. Tiene el rigor científico

del estudioso, y el sabor en punta de labios de quien da a la alimentación categoría de enlace en la amistad entre pueblos y personas. Es una antropología de la cocina, que da mérito a la pervivencia del pasado en el presente y el futuro, haciendo de los alimentos—no de los muertos— objeto de esta profana adoración. Paladea los mejores sabores de estas tierras, en los embrujos de celajes y forestas de la sierra piurana, y en aquellos de las tardes en que se unen en un mar estremecido el afiebrado sol de Colán con la desenfadada luna dePaita.

Nosotros, ya la habíamos declarado cófrade, en aquella memorable reunión de la amistad. Preparamos la comida tomando en cuenta los conocimientos de amigos como Remberto Andrés Llenque, sechurano prematuramente fallecido. En la sesión de cofradía, invocando al patrono San Andrés, degustamos platillos especialmente cocinados. Cuando se edite este libro, ya habremos realizado el festejo con otra sesión, y Susana se habrá integrado a la cofradía con alguna tortilla de salmón ahumado.

No se incluyen en el texto, pero vale la pena mencionar la Carta de ambas sesiones de la cofradía. En la sesión de marzo de 1995, hubo entrada de sarandajas revueltas al aceite de oliva virgen; luego filetes de mero al paraíso, bañados en kión, orégano y alcachofas; para arribar a unos calamares rellenos con pecados de cangrejo de roca; con agua de manantial para beber. En la sesión de festejo, luego de conocer el libro, la Carta del menú ha consistido en maíz paccho y conchas señoritas en su punto; tormenta de tramboyo al vino sagrado y guindones profanos; de postre, tortas de vientos a la canela; y para beber, agua de manantial.

Este libro sobre Cocina piurana alentará muchas otras variantes —y esperemos que promueva múltiples cofradías— en la elaboración de una comida que elevará la calidad de vida de Piura y el Perú. Estamos seguros que afianzará el acervo regional, y será un aporte a la recuperación que hace la humanidad de formas adecuadas de comida.

Por esta pasión y abnegación, en su mirada sobre el pasado y aporte hacia el futuro, el Gobierno de Piura declaró a Ana María Hija predilecta, con el beneplácito y aplauso de los diversos sectores. Estamos seguros que, al igual que la Cofradía de San Andrés, todos la estábamos declarando Amiga Entrañable.

Que la comida Piurana, y este libro, sean ocasión propicia para reiterarlo.

Piura, 15 de junio de 1995

Miguel Godos Curay
Manuel Dammert Egoaguirre

PRESENTACIÓN

Uno de los objetivos de esta investigación, consagrada a la preparación culinaria del área piurana, ha sido la constitución de un inventario de la cocina regional. Esta compilación nos ha parecido necesaria puesto que es posible, a corto término, que los platos tradicionales sean paulatinamente substituidos por otros de la cocina internacional, proceso que ya se puede observar en ciertas capas de la sociedad de la capital departamental. Una de las causas de este abandono es la larga preparación que exigen ciertas recetas, en particular las de los platos compuestos, cuya secuencia de fabricación comporta generalmente varias operaciones. Al mismo tiempo, los medios de comunicación de masa —la prensa, la radio, la televisión— contribuyen también a este fenómeno pues familiarizan al público, en particular femenino, con platos de diversos orígenes, creando nuevas formas de consumo. Este proceso afecta menos al medio rural, donde las comidas tradicionales se conservan todavía, en particular en las zonas más apartadas de la sierra piurana. La substitución de los platos de la cocina local por otros de origen exógeno o la simplificación de los platos compuestos o principales por versiones más simples se puede igualmente observar en otras áreas de Latinoamérica, en particular en el medio urbano.

Cuando se habla del inventario culinario regional se debe entender la compilación de las recetas así como también la de los procedimientos y los enseres que intervienen en la preparación de los diferentes platos. Este trabajo, que nos ha parecido esencial para la conservación del patrimonio culinario, tiene también el propósito de concientizar a los piuranos sobre la riqueza de este acervo. Sin embargo, es necesario precisar que esta compilación no es exhaustiva, puesto que el inventario de la totalidad de las recetas de cada región hubiera requerido varios años de trabajo y sobre todo la participación de un equipo de investigadores para poder cubrir una área tan vasta. Por lo tanto, hemos tratado de recopilar las recetas más características del área y las más populares.

También nos parece útil indicar que entre las recetas recogidas son pocas las de origen local. Sin embargo, muchos de los platos exógenos se han integrado desde hace tanto tiempo en el contexto culinario piurano que muchos de los consumidores los consideran hoy como autóctonos.

Otro objetivo de nuestra investigación ha sido el establecimiento de las características principales de los que se pueden llamar los "estilos culinarios piuranos", que se han analizado desde un punto de vista tecnológico. Para realizar este estudio se han adoptado los criterios establecidos por el seminario consagrado a la alimentación, cuyos primeros trabajos se iniciaron en el año 1971, bajo la dirección de la doctora Hélène Balfet, en el Departamento de Tecnología Comparada del Museo del Hombre de París (Cousin & Monzon, eds, 1992). La aplicación de un sistema como el que ha sido definido en ese seminario requiere un léxico bien preciso para la descripción y el análisis. Ha sido entonces necesario realizar la traducción en español del vocabulario francés y en ciertos casos definir algunos términos complementarios. Esta parte de la investigación ha presentado muchas dificultades pues son pocos los trabajos de antropología de la alimentación realizados

en América latina, al menos con una orientación tecnológica, lo que nos ha obligado a resolver los problemas relacionados con la terminología sin mayor apoyo bibliográfico.

En la primera parte del libro presentamos la descripción y el análisis de la cocina piurana:

1 - el medio ambiente y las distintas zonas: valles costeños y sierra;

2 - los productos utilizados en las preparaciones culinarias;

3 - los hábitos alimentarios, en particular los diferentes aspectos relacionados con el consumo: ciclo cotidiano de comidas, comidas de fiesta...;

4 - los utensilios culinarios;

5 - los procedimientos mecánicos, que incluyen, por ejemplo, las diferentes operaciones de fraccionamiento, que abundan en las preparaciones culinarias piuranas;

6 - los procedimientos bioquímicos, en particular los destinados a la conservación, un aspecto importante en la cocina rural;

7 - los condimentos, que contribuyen ampliamente a la definición de los estilos y sus variantes;

8 - las técnicas de cocción, donde se precisan las diferentes maneras de cocer los alimentos, así como las instalaciones necesarias;

9 - los estilos culinarios piuranos.

Estos nueve capítulos preceden el recetario que cuenta con 314 recetas reunidas en dos grandes secciones. La primera está consagrada a las recetas que utilizan prioritariamente productos de origen vegetal y la segunda incluye las que conciernen los productos de origen animal. De ciertas recetas se han recogido varias versiones correspondientes, generalmente, a regiones diferentes del área piurana. Completan el libro las referencias bibliográficas y dos índices, uno temático y otro alfabético.

En el tercer capítulo de la primera parte se aborda el tema del comportamiento alimentario, sujeto muy vasto que merecería una investigación específica. El estudio de los hábitos alimentarios puede contribuir a una mejor comprensión de la sociedad y de sus mecanismos internos, puesto que la alimentación se integra íntimamente a todos los aspectos de la vida social, no sólo de la vida cotidiana sino también ceremonial. Sin embargo, nuestro estudio, puesto que es esencialmente tecnológico, no ha abordado estos otros aspectos. Por la misma razón, tampoco hemos indagado sobre otro tema importante que es el de la clasificación de los alimentos en fríos y calientes, que en ciertas regiones del Perú ha sido muy bien estudiado (Vokral, 1991) y que a menudo está relacionado con la medicina tradicional. Sobre este último punto, nos hemos limitado a recoger algunas recetas que nuestros informantes consideran adecuadas para la alimentación de los convalecientes o las personas enfermas.

Nos parece interesante señalar que este primer aporte a un tema que no había sido todavía abordado por los antropólogos, al menos en la región de Piura, muestra diferentes vías de investigación que merecerían un desarrollo posterior, desde el punto de vista histórico, etnológico, geográfico, etnobotánico... En los últimos años, se ha podido constatar en Europa un interés evidente por la antropología de la alimentación y son numerosas las publicaciones, dedicadas a temas vinculados con la actividad culinaria, efectuadas por investigadores provenientes de diversas disciplinas. Esta tendencia está en relación con el interés creciente por los estudios consagrados a la cultura material de las comunidades campesinas, en particular en el marco de una orientación tecnológica.

Nuestras investigaciones de campo fueron efectuadas en agosto-septiembre 1992, julio-agosto 1993 y marzo-abril 1994, pero muchos de los datos utilizados en esta publicación han sido obtenidos durante los trabajos de campo realizados por Anne-Marie Hocquenghem en años anteriores. La mayoría de dichos datos corresponde a la época actual, de la misma manera que las descripciones presentadas, si bien, en ciertas ocasiones nos referimos a hechos más antiguos. En algunas oportunidades hemos recogido datos referentes a la época anterior a la reforma agraria de 1969, en particular recetas de los platos que se preparaban en las haciendas. Así mismo hemos evocado el origen prehispánico de ciertas preparaciones como

la chicha (1), como lo sugieren los vestigios arqueológicos (Kaulicke, 1991).

Amas de casa, sus esposos e incluso familias enteras nos han dado recetas y descrito diversos aspectos del fenómeno culinario en el curso de numerosas entrevistas. Los hombres nos han prestado ayuda, particularmente pero no exclusivamente, sobre los temas en relación con la fabricación de bebidas como el cañazo (aguardiente de caña), preparación exclusivamente masculina. En chicheríos (2) de Catacaos y Chulucanas hemos podido acceder a las cocinas y a los locales donde se fabrica la chicha. Las propietarias nos dieron algunas recetas y nos dejaron presenciar la confección de ciertos platos de la comida regional que ellas preparan. Igualmente visitamos picanterías (3), recreos y restaurantes típicos de Piura, Catacaos y Sullana. Especialistas en la fabricación de dulces de olla y de horno, destinados a la venta, nos explicaron y mostraron la manera de preparar sus golosinas. Las responsables del comedor comunal María Goretti, de la ciudad de Piura, nos dieron diversas recetas de las comidas que ellas cocinan para las familias de ese pueblo joven (4). En esa visita hemos podido observar la obra importante que ellas realizan en favor de la comunidad. También fueron entrevistados algunos alfareros de Chulucanas y de Simbilá, especializados en la fabricación de cerámica doméstica. Actualmente, estos artesanos confeccionan, sobre todo, los recipientes destinados a la preparación de la chicha. Olleros de Sondorillo, Huarmaca y Frías nos proporcionaron datos importantes sobre la elaboración de la alfarería culinaria.

Gracias a estos diferentes informantes, y a muchos otros amigos piuranos conocedores de sus tradiciones, que nos han guiado dentro de un dominio tan complejo como es el del mundo culinario, hemos podido recoger un número incalculable de datos. A todos ellos, que nos ayudaron con tanto empeño a llevar a cabo este proyecto dedicamos este libro. Esperamos que él pueda contribuir a hacer conocer y apreciar como lo merece —al público que lo descubre y a los especialistas— este dominio particularmente rico de la cultura piurana.

Una ocasión interesante, que nos permitió verificar la popularidad de la cocina típica regional y los criterios que se tienen en cuenta para juzgar la calidad de las comidas, fue el "Concurso de cocina" organizado en el mes de agosto de 1992 por la municipalidad de la ciudad de Sullana. En dicha oportunidad fuimos testigos, junto a un numeroso público compuesto de hombres, mujeres y niños, del gran interés que despiertan las cuestiones culinarias y la supervivencia de la cocina local, uno de los objetivos de esta iniciativa municipal.

---

(1) Las recetas de las bebidas y platos mencionados en el texto se encuentran en el recetario.

(2) Chicherío o chichería: en la costa y en los valles se utiliza sobre todo el término chicherío. Se emplea esta palabra para designar los lugares donde se vende y, en algunos casos, se fabrica la chicha, anunciada con una bandera blanca. Hoy, esta bebida puede acompañar platos variados como seco de chabelo, copuz (o copús), según las especialidades de la casa. Hace algunos años, el chicherío servía raramente comidas y obsequiaba a sus clientes la cancha que se llamaba "el cariño de la casa". Estos establecimientos están generalmente abiertos durante el día y cierran temprano en la noche. En las pequeñas ciudades la clientela es mayoritariamente masculina.

(3) Picantería: este término se utiliza a veces como sinónimo de chicherío. Sin embargo, en la picantería no se fabrica la chicha. Conviene señalar que todos los chicheríos no producen hoy su propia chicha y en ese caso son restaurantes al igual que las picanterías.

(4) Barriada situada a la periferia de la ciudad y generalmente poblada por familias de escasos recursos.

Los Informantes

Los nombres de los informantes que han contribuido a la constitución de este inventario, han sido reunidos al interior de zonas del área piurana: los valles costeños y la sierra. La primera región, dividida en Alto y Bajo Piura, incluye también el litoral y la capital del departamento. La sierra se divide en sierra caliente, templada y fría. En general, esta distribución no indica la procedencia sino más bien el lugar de mayor consumo del plato descrito, sin tener en cuenta el domicilio actual de los informantes. A veces, residentes de la ciudad de Piura nos han dado recetas campesinas o cocineras del campo nos han dado platos de la ciudad. En esos casos lo hemos indicado.

A todos los que han participado en la elaboración de este libro, expresamos nuestros más sinceros agradecimientos. La ayuda que nos prestaron no sólo nos permitió constituir un inventario de las preparaciones culinarias piuranas sino también apreciar y gustar las deliciosas especialidades de la región: sudados, escabeches, cebiches, copuz..., variados dulces y golosinas, para mencionar algunos de los numerosos platos de esta sabrosa cocina norteña.

Valles costeños

Bajo Piura

Flora Bayona Posadas, La Unión
Carmela Calle Angulo, ciudad de Piura y Hacienda Pampa Larga
Comedor María Goretti, ciudad de Piura
Guadalupe Espinosa de Monteros, Catacaos
Osvaldo García Bustos, ciudad de Piura
Isabel Ramos Seminario, ciudad de Piura
Antonio Rumiche Ayala, Sechura
Claudina Silva de Chiroque, Catacaos
Teresa Talledo García, Catacaos
Magda Torres Escudero, ciudad de Piura

Alto Piura

Vicenta Camacho, Chulucanas
Mercedes Herrera, Chulucanas
Otilia Pozo, Bigote
Genara Távara Alvarado, Chulucanas
Élida de Távara, Chulucanas
Luis Távara, Chulucanas
Margarita Távara Alvarado, Chulucanas

Sierra

Caliente

Anita Carrera Nonajulca, Mostazas
Luisa Peña Arrieta, Palambla
Carlos Quirós, Sierra de Santo Domingo
Aurora Vázquez, Canchaque

Templada

Rosa Alzamora, Los Ranchos
Ana Huaches, Frías

Gloria Huaches, Frías
Adela Huamán, El Tunal
Teófilo Neyra, Curilcas

Fría

Manuela Castro de Ramos, Ayabaca
Lucha Guarnizo Córdova, Chalaco
Irene, Huancacarpa Alto

Agradecemos particularmente a:

- Margarita Távara Alvarado, Françoise Cousin et Marie-France Fauvet-Berthelot que han leído nuestro manuscrito con extrema atención y cuyas sugerencias han contribuido a enriquecer nuestra reflexión;

- Isabel Ramos Seminario, que nos orientó en la ciudad de Piura y nos facilitó libros y documentos;

- Juan Ricardo Palma Lama y Maruja Hilbck Eguiguren que, con tanta gentileza nos prestaron antiguos recetarios familiares;

- Las familias Távara, Talledo y García que con tanto entusiasmo nos acompañaron en las diferentes etapas de la investigación;

- Anita Carrera Nonajulca que además de proporcionarnos un gran número de recetas ha sabido explicarnos, con mucha paciencia, las costumbres campesinas de la sierra;

- Graciela Schwartz que ha revisado el texto minuciosamente;

- Edgar Monzon que ha diseñado la maqueta del libro.

PRIMERA PARTE

1 - EL ÁREA PIURANA

El área piurana

El Medio Ambiente

Desde la costa pacífica, al poniente, hasta la cordillera de los Andes, al levante, y entre los 4° y 6° grados de latitud sur, el departamento de Piura linda con Tumbes y el Ecuador al norte, Cajamarca al este y Lambayeque al sur. En esta región se distinguen netamente dos subregiones, el litoral y los valles costeños hasta los 500 metros y por encima la sierra que no supera los 4000 metros de altura sobre el nivel del mar (mapas 1 y 2).

La región de Piura se caracteriza por una inestabilidad climática relacionada con los desplazamientos de la corriente del Niño en el Océano Pacífico. Cuando la corriente caliente del Niño no desciende desde la costa ecuatoriana hasta el litoral piurano, amenaza la sequía. El fenómeno opuesto ocasiona abundantes lluvias y cuando occurre se temen las inundaciones (Hocquenghem & Ortlieb, 1992).

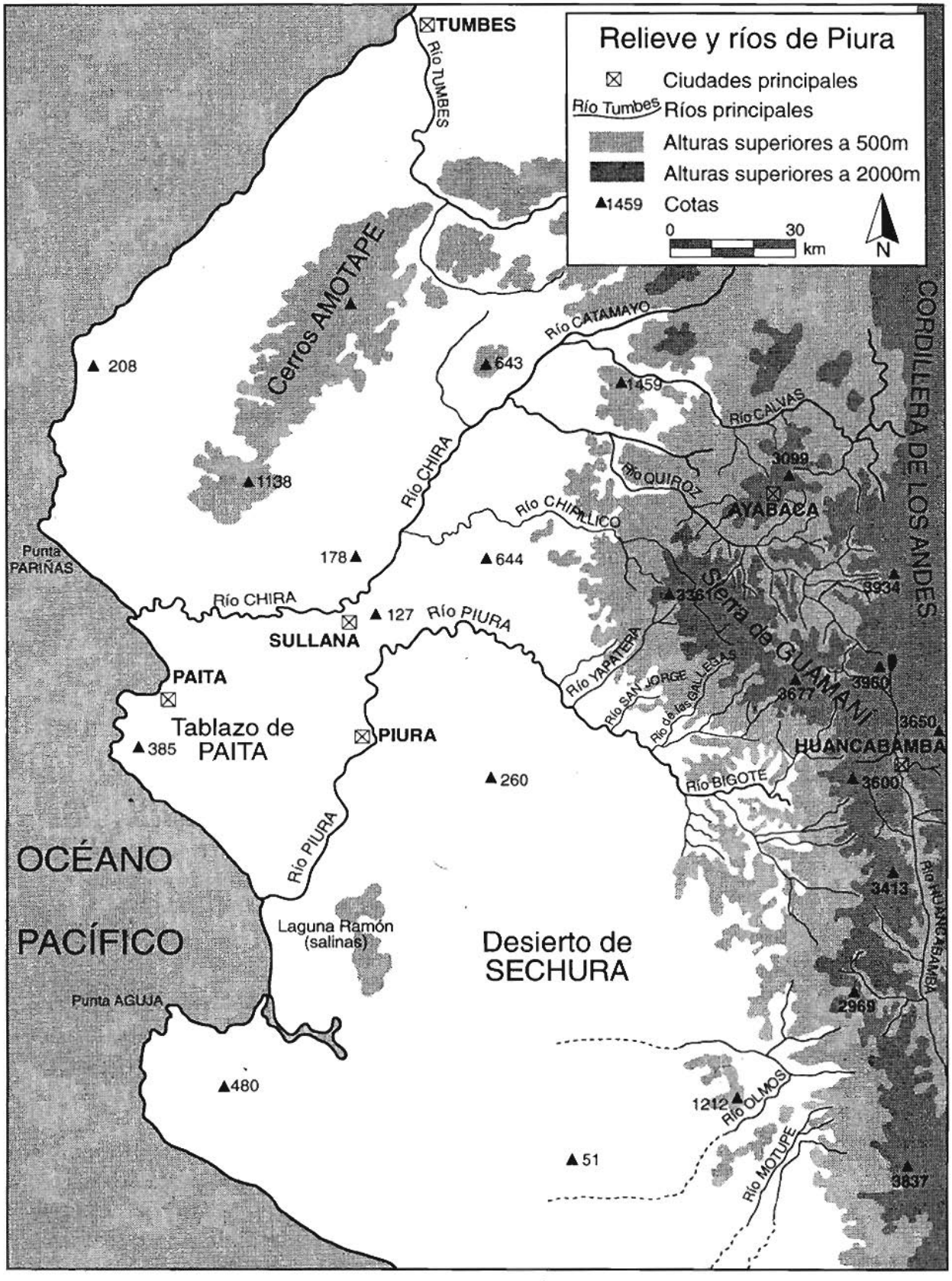
El litoral piurano es, como toda la costa peruana, una faja desértica. Las caletas de pescadores se situan en la desembocadura de los ríos y en la cercanía de quebradas secas. En este último caso el agua dulce proviene de pozos profundos excavados en los lechos o de jagüeyes. Dos ríos, el Chira y el Piura, desembocan en el océano formando los dos grandes valles costeños del departamento. Al norte, el río Chira transporta el agua de la cordillera, entre Loja y Ayabaca, que vierte en un estrecho y profundo lecho. Al sur, el río Piura recoge el agua del piedemonte andino, bordeando el despoblado, zona de ganadería con población dispersa, y el desierto de Sechura y se pierde en un amplio lecho.

En la sierra, la cordillera deja pasar las lluvias de la vertiente atlántica a la vertiente pacífica de los Andes. La estación de lluvias dura de noviembre a abril, con máximas de enero a marzo, pero puede comenzar a llover en octubre y continuar hasta el mes de mayo. Las temperaturas varían según la altura y se tiene un clima caliente, entre los 500 y 1000 metros sobre el nivel del mar, templado, hasta los 2000 metros y frío a mayor altura.

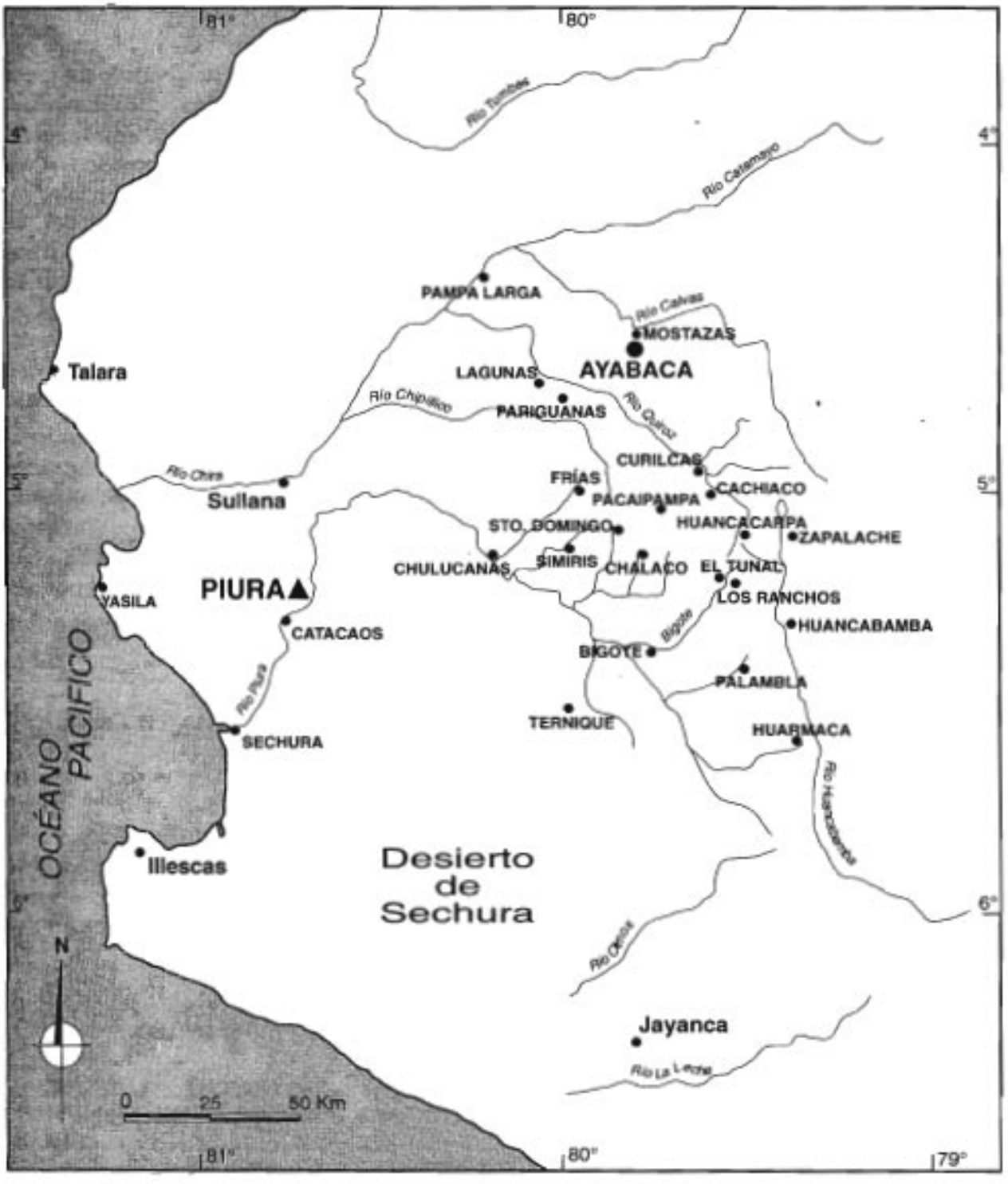
Los pisos altitudinales de producción

La cocina piurana cuenta con una gran variedad de productos alimenticios obtenidos gracias a la pesca, la cría, la caza y la agricultura, practicadas en pisos altitudinales de producción situados en diferentes ecorregiones naturales (Brack, 1986; Hocquenghem, sf. [1989]).

En el litoral, los pescadores sechuranos entran al mar con pequeñas embarcaciones tradicionales, balsas con velas, o modernas bolicheras. En las balsas pescan con cordeles y redes la mayoría del pescado que se vende en el mercado local, regional y nacional. Este producto se consume fresco, salpreso, salado o seco. La pesca con bolicheras y grandes redes está destinada al mercado nacional e internacional. Alimenta la industria enlatadora y las fábricas de harina de pescado, instaladas en Paita y Parachique, respectivamente al norte y al sur de Sechura.



Mapa 1 - La región de Piura.



Mapa 2 - Los valles de Piura y Catacaos.

Tanto en los valles costeños como en la sierra, los campesinos manejan dos sistemas de producción agrícola: de riego durante todo el año y de temporal, en terrenos sembrados exclusivamente en la época de las lluvias. En los valles del Chira, del Medio y Bajo Piura se irriga por medio de canales de construcción reciente mientras que en el Alto Piura se bombea el agua de la napa freática. En los años lluviosos se siembra en los temporales del despoblado. En la sierra se irrigan los fondos de los valles por medio de pequeños canales, y se siembran también, en la época de lluvias, las tierras de temporal o secano.

En los valles de los ríos Chira y Piura, entre el nivel del mar y los 500 metros de altura, en la ecorregión natural del algarrobal, un moderno sistema de irrigación, constituido de represas, canales y estaciones de bombeo, permite regar las tierras del valle del río Piura con las aguas del río Chira. Con estas obras de irrigación se desarrolla una producción agrícola destinada al mercado regional, nacional e incluso internacional, por ejemplo en el caso del algodón. Al margen de esta producción agro industrial, los campesinos siembran para la venta en los mercados de las ciudades y hoy en día para el autoconsumo, a causa de la crisis económica, en particular la de la agricultura. Los campesinos de esta región crían en los despoblados, rebaños de ganado menor, en especial caprino, y ganado vacuno. La carne y los quesos los comercializan en los mercados citadinos y los consumen en pequeña cantidad.

En la sierra, donde no se cuenta con modernos medios de producción, los canales de irrigación conducen el agua por gravedad, faltan carreteras y se transita por caminos de herradura donde la mayor parte del transporte se hace a lomo de mula. La agricultura serrana no usa maquinarias ni productos químicos fertilizantes y los campesinos cultivan para el autoconsumo y el intercambio de productos entre la sierra caliente, templada y fría.

En la sierra caliente, entre los 500 y los 1000 metros de altura sobre el nivel del mar, ecorregión natural del bosque seco, se produce lo necesario para el propio consumo y para el intercambio. En los bosques secos se cría ganado caprino y vacuno para vender en el mercado regional. En el piedemonte, hacia los valles del río Piura y del río Chira, se produce arroz y café para la venta, igualmente a nivel de la región.

En la sierra templada, entre 1000 y 2000 metros, en la ecorregión natural de la selva alta, solamente se comercializa una parte de la producción de granos, en particular el trigo, pero el precio considerable del transporte y la competición con los productos costeños o importados constituyen trabas para la integración al mercado regional. En los pastos irrigados, los campesinos mantienen a la estaca algunas vacas lecheras y dejan en los bosques, relictos de selva alta, y en los rastrojos de maíz el ganado vacuno que venden en los valles costeños cuando necesitan dinero. En los corrales de las casas se crían porcinos y aves —gallinas, pavos, patos— para el autoconsumo y de vez en cuando para el intercambio o la venta.

En la sierra fría, por encima de los 2000 metros sobre el nivel del mar, en la ecorregión natural del páramo, el aislamiento es todavía más sensible que en la sierra templada y casi toda la producción agrícola es para el consumo y el intercambio. En los pastizales naturales, irrigados o drenados, se cría ganado ovino y vacuno para el intercambio o la venta.

La integración al mercado

Es importante notar que el grado de integración al mercado se refleja también en las costumbres alimentarias piuranas. Los pescadores del litoral y los campesinos de los valles costeños, que producen ante todo para el mercado, compran muchos productos a los cuales no tienen acceso los serranos y son menos dependientes del medio ambiente.

La población

Vale la pena recalcar que el origen étnico y social de la población contribuye, sin duda, a la diversificación de la cocina piurana que no depende solamente de la situación geográfica y/o del mayor o menor grado de integración al mercado.

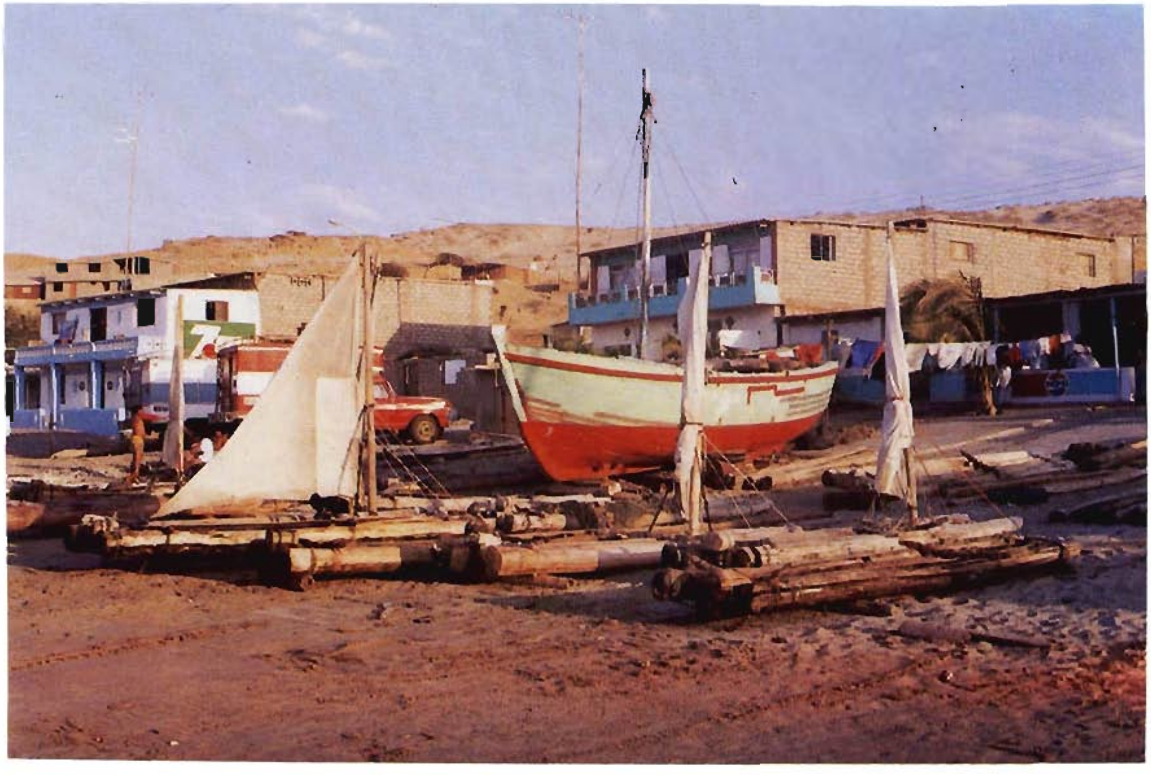
En la costa, la población de pescadores sechuranos y agricultores de Catacaos del Bajo, Medio y Alto Piura han conservado, en parte, la tradición

culinaria prehispánica. Esto no es el caso en el valle del río Chira y en la sierra donde el mestizaje cultural es mayor.

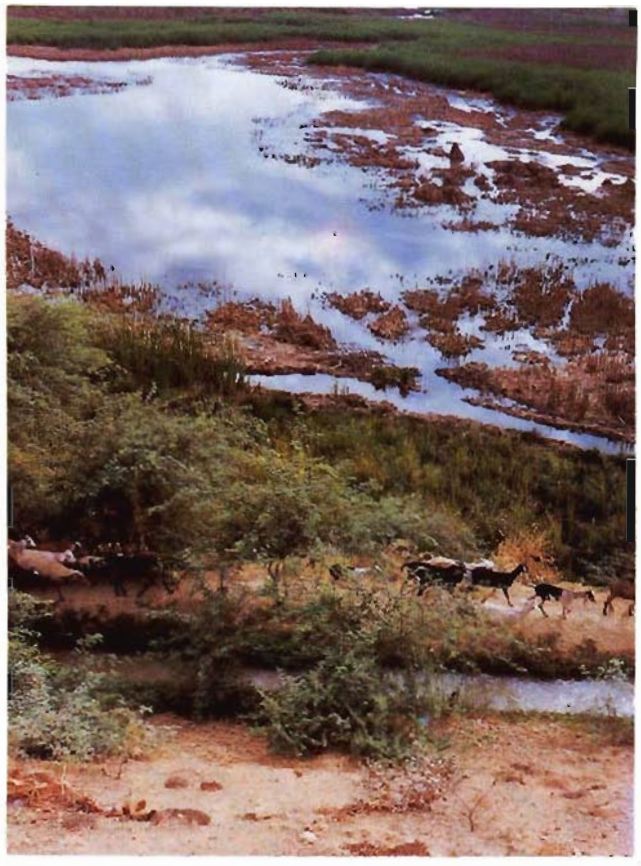
A pesar de la presencia, en el valle del Piura, de una población negra introducida en la época colonial, no se observan rasgos característicos de la cocina africana en esta zona.

En la ciudad de Piura, las grandes familias de hacendados introdujeron y conservaron modos y costumbres europeos. De abuelas a nietas se transmiten libros de recetas con preparaciones francesas, alemanas, vienesas...

1 . - Caleta de pescadores de Yacila (01/92).



2 . - Balsas y bolicheras de Yacila (01/92).



3 .- Vista del valle del río Chira (08.92).

4 . - Mercado de Catacaos, Bajo Piura (01.91).

5 . - Arrozales de Bigote, Alto Piura (10.92).

6 . - Algarrobos en el despoblado de Ternique, Alto Piura (11.93).

7 . - Vista de la sierra de Huarmaca (08.90).

8 . - Alto en el camino a la Laguna del Rey, Sierra de Ayabaca (10.87).

2 - LOS PRODUCTOS ALIMENTICIOS

Los productos alimenticios

Los productos alimenticios (5) han sido reunidos en dos grandes categorías, la de alimentos de origen vegetal y la categoría de alimentos de origen animal. Estos productos son muy variados y proporcionan numerosos ingredientes a las cocineras piuranas. La riqueza de esta tierra ha sido a menudo evocada en la literatura regional. Carlos Espinoza León describe las chacras de Chulucanas en 1910:

> "Escasas casuchas de tabique constituian lo que era entonces Chulucanas, pueblito enclavado en las faldas del cerro Allanique, flanqueado por los ríos Yapatera y Ñácara, quienes con húmedos brazos lo aprisionaban amorosamente. En los años buenazos cantábanle loas con el coro de los frondosos algarrobos de los potreros que lo circundan y de las chacras saturadas de papayas, mangos, limoneros, piñones, marañones, guayabas y platanales...". "Allí estaban las embrujadas 'mangas' cultivadas de gramalote y sudán, conglomerado verde que irradiaba esperanza, sobre todo en los meses de la canícula. Cuando los años eran buenos, millares de pajarillos les daban la bienvenida, ante la sonrisa dulce del campesino..." (1994: 30, 31).

Más adelante, el mismo autor se refiere a los sembrados en las orillas del río Piura durante los meses de "invierno" :

> "... ese año había sido buenazo, bien copioso, el río había crecido de monte a monte y de raíz a raíz, hasta desbordarse; las acequias preñadas de agua se habían también 'quebrado' anegando algunos pastizales. Pero ¿que importaba? Se repondrían al fin, para eso había harta agua. Más tarde también, ya por el mes de julio, habría hartísimo qué comer: zapallos, sandías, sarandajas, frejol de palo, plátano de seda, camotes, chilenos, etc. Harto maíz también para los tamales, el mote y la chicha de jora" (1994: 59).

Los productos vegetales

Los productos de origen vegetal que se utilizan en las preparaciones culinarias piuranas son: cereales, tubérculos, leguminosas, hortalizas variadas y frutas. También se consume café, cacao y productos derivados de la caña de azúcar. Finalmente, deben mencionarse las plantas silvestres.

En el área piurana se practican dos técnicas de cultivo. En épocas de lluvia se cultiva en los temporales mientras que en las huertas o chacras de los valles costeños y de la sierra se puede cultivar todo el año, gracias al riego. En los valles costeños se ha construido un moderno sistema de irrigación compuesto de canales y de represas que permite el cultivo de maíz híbrido, arroz, algodón, así como cítricos y mangos, productos

(5) Precisamos que los nombres científicos de la flora han sido tomados de Emperaire & Friedberg (1990), de Soukup J.(s.f.) y de Towle (1961). Para los nombres de los peces, moluscos y crustáceos consultamos los libros de Schweigger (1964) y de Alamo & Valdivieso (1987). También utilizamos la publicación de Antúnez de Mayolo R. (1981) sobre la nutrición en el antiguo Perú. Sin embargo ha resultado difícil establecer las identificaciones, pues en ciertos casos los autores no coinciden y para algunos productos no hemos encontrado el equivalente científico de los nombres vernaculares.

Cuadro 1 - Zonas de producción de los cereales

Regiones	Maíz criollo	Maíz híbrido	Trigo	Arroz	Cebada
Sierra fría			X		X
Sierra templada	X				
Sierra caliente		X			
Valles costeños		X		X	

destinados al mercado interno y externo. En el despoblado y en los montes serranos se practica también la recolección de plantas silvestres, vainas de algarrobo y diversas hierbas .

Los cereales

Los cereales que constituyen una categoría importante de ingredientes en las cocina local son: maíz, trigo, cebada y arroz.

El maíz (*Zea mays* L.)

Se distinguen dos clases de maíz: el maíz criollo, amiláceo, y el maíz híbrido o duro. El criollo, el más apreciado por los consumidores a causa de su gusto, se come fresco, como choclo. También se lo utiliza seco, pues el grano seco molido brinda abundante harina. El híbrido se consume principalmente fresco, pues seco es poco harinoso y difícil de moler. Se lo usa para hacer harina solamente cuando falta el amiláceo.

El maíz criollo se siembra sobre todo en las laderas de la sierra templada. Este tipo de maíz se cultiva poco en las zonas irrigadas de los valles costeños, a excepción de las variedades alazán rojo, de excelente calidad para la elaboración de la chicha, y blanco costeño, destinado al uso culinario local. En los años de lluvias abundantes se siembra maíz criollo en los temporales.

El maíz híbrido se cultiva en los valles irrigados de la costa y de la sierra caliente. Este maíz, que tiene un período de desarrollo relativamente corto, permite un aprovechamiento óptimo de la tierra en la zona costeña. El choclo se obtiene en tres meses, aproximadamente, y el grano seco un mes más tarde. Este ciclo rápido permite la rotación de los cultivos más importantes de la zona: maíz, algodón y arroz.

En los valles de la sierra caliente, situados entre 500 y 1000 metros de altura, donde se practica una agricultura de subsistencia, el maíz híbrido está representado, entre otras, por las variedades, perla criollo, cubano o pato, huachano, morochillo, chotillo y perla blanco. En esta zona el choclo se produce durante todo el año. El grano seco sirve para los animales, puesto que para las preparaciones culinarias se utiliza, de preferencia, el maíz criollo seco que proviene de la sierra templada.

La sierra templada, entre los 1000 y 2000 metros de altura sobre el nivel del mar, es la zona de mayor producción del maíz criollo, único maíz cultivado en la región. Se siembran, entre otras, las siguientes variedades: zahumeño blanco, tumbaquillo amarillo, coyona amarillo, tusillo blanco y urubamba blanco, también llamado muela de caballo. El maíz se planta después de las primeras lluvias, en diciembre o enero. El choclo se recoge entre abril y mayo y el maíz seco entre agosto y septiembre. El momento preciso de la cosecha está determinado por las lluvias, que pueden adelantarse o retrasarse.

Utilización culinaria

El maíz se puede utilizar fresco, maduro o seco. El fresco o choclo se come entero o cortado en trozos, en grano o molido. El maíz fresco molido tiene una consistencia pastosa y no pulvurulenta.

El choclo maduro, que está "pintando", llamado también "hualo" o "gualo", es el que comienza a secar y se usa, por ejemplo, para confeccionar la chuchuga, preparación que permite conservar el maíz durante un año.

Por último se consume el maíz seco en grano. Con el grano seco entero se preparan la cancha, la boda y el mote o maíz pelado, que es el maíz hervido en agua

Cuadro 2 - Utilización culinaria del maíz

Choclo fresco			Choclo maduro		Maíz seco				
Entero	Grano entero	Grano molido	Grano entero	Grano molido	Grano entero	Grano molido	Harina	Mote en grano	Mote molido
Asado en panca	Huinga	Pepián	Chuchuga tostada	Tortilla	Cancha	Papas de maíz	Tortillas	Mote cholo	Tamales
Asado sin panca		Tamales	Chuchuca sancochada		Boda	Maíz sancoch.	Pepián	Mote aliñado	Patasca
Sancochado		Humitas saladas				Pepián	Chufla	Sopa de mote	Champe
		Humitas dulces				Sango	Mazamorra	Patasca	
						Mashca	Mazapanes	Champús	
						Sango dulce	Arepas		
						Maza-morra	Chicha casera y serrana		
						Chicha de jora	Loja		

con ceniza. Finalmente, a partir del grano seco molido se obtiene la harina que en el campo se elabora en la casa, con la ayuda del batán o del molino. En la ciudad se utiliza harina de fabricación industrial.

También tienen uso culinario las brácteas del maíz, "pancas" o "pankas", que sirven para envolver la masa del tamal o de la humita. Las cocineras campesinas emplean también pancas y marlos ("tusas") para aislar ciertas preparaciones que se cuecen al vapor, del líquido en ebullición que se encuentra en el fondo de la olla.

Trigo (*Triticum aestivum* L.) y cebada (*Hordeum vulgare* L.)

El trigo y la cebada, cultivos de temporales en la sierra fría, se siembran en marzo y se cosechan en agosto o setiembre.

Utilización culinaria

El trigo se puede consumir majado o remolido, tostado y molido y lejiado o pelado. También se utiliza la harina para numerosas preparaciones, dulces y saladas. El trigo majado y el trigo tostado y molido son triturados sobre el batán o con el molino casero. La harina, producto más fino, requiere una molienda semi industrial. Los campesinos llevan este cereal a los molinos de los comerciantes instalados en las aglomeraciones más cercanas, como Chalaco o Frías, donde venden o intercambian casi toda la harina obtenida. En las ciudades se consume exclusivamente harina industrial.

Las preparaciones llamadas arroz de trigo y arroz de cebada reemplazan el arroz en la sierra fría donde este producto, característico de los valles costeños, no se cultiva ni se intercambia.

Arroz (*Oryza sativa* L)

En los valles costeños se practica, bajo riego, el cultivo del arroz. También se está desarrollando el cultivo de este cereal en el piedemonte, hacia los valles de Piura y Chira.

Cuadro 3 - Utilización culinaria del trigo

Trigo molido	Trigo tostado y molido	Trigo lejiado o pelado	Harina
Arroz de trigo	Sopa de trigo molido	Trigo pelado aliñado	Tortillas
Trigo aliñado	Sango	Sopa de trigo lejiado	Tallarines
Sopa de trigo majado	Pepián de trigo	Patasca	Sopa de novios
Sopa de trigo majado con chancho	Mashca	Mazamorra de trigo	Buñuelos
			Pastel de fuente
			Alfajores
			Chumbeques
			Pan de huevo

Utilización culinaria

En los valles costeños, el arroz constituye un ingrediente importante de la alimentación cotidiana, tanto en el campo como en la ciudad. En el Alto Piura, el campesino consume arroz integral que las mujeres pilan en un gran mortero de casi un metro de altura hecho con un tronco de árbol. En otras zonas rurales y en la ciudad se consume el arroz blanco tratado en molinos industriales.

Tubérculos

Papas (*Solanum tuberosum* L.), ocas (*Oxalis tuberosa* Molina), ollucos o ullucus (*Ullucus tuberosus* Caldas), son tubérculos característicos de la sierra fría. Se pueden hacer dos cosechas de papas, una de temporal y otra bajo riego, lo que permite disponer de este producto durante todo el año. Para evitar que las papas germinen, los campesinos las guardan en la obscuridad, al interior de cavidades que se practican en las laderas cercanas a las casas y que se tapan con tierra. Las ocas y los ollucos son cultivos de temporal que se cosechan en junio y se conservan en la casa.

La yuca (*Manihot esculenta* Crantz) se cultiva bajo riego en las huertas de la sierra templada y de la sierra caliente así como también en los valles bajos. El ciclo vegetativo varía de ocho a nueve meses en las

Cuadro 4 - Zonas de producción de los tubérculos

Regiones	Papa	Oca	Olluco	Camote	Yuca	Arracacha	Achira
Sierra fría	X	X	X				
Sierra templada					X	X	X
Sierra caliente				X	X		
Valles costeños				X	X		

Cuadro 5 - Zonas de producción de las leguminosas

Regiones	Arvejas	Habas	Frijol	Maní
Sierra fría	X	X		
Sierra templada	X		Frijol de maíz bayo y blanco Frijol criollo	
Sierra caliente			Frijol chingama calentura canario Cándida chileno Pallares - Frijol de palo Sarandaja	X
Valles costeños			Frijol chingama Canario Cándido chileno Pallares Frijol de palo Sarandaja	

partes más calientes y de un año a un año y medio en las partes más frías. Este tubérculo se conserva bien en la tierra y por lo tanto se lo va recogiendo a medida que se lo necesita.

En la sierra caliente y en los valles costeños el camote (*Ipomoea batatas* L.) se siembra en las huertas y en las playas de los ríos cuando las aguas bajan. Se puede cosechar a los cinco meses, pero como se conserva bien en la tierra, como la yuca, se lo va recogiendo según las necesidades de la cocinera.

La arracacha (*Arracacia xanthorrhiza* Bancroft) y la achira (*Canna edulis* Ker-Gawl) crecen en la sierra templada y se siembran en las huertas en cualquier época del año.

Leguminosas

Los frijoles están representados por un número importante de variedades que se cultivan en la sierra templada, en la sierra caliente y en los valles costeños.

En la sierra templada, el frijol (*Phaseolus vulgaris* L.) de tipos bayo y blanco, se siembra con el maíz criollo y se cosecha en mayo, cuando el choclo está pintando. Los "frijoles parados", una mezcla de variedades criollas que no necesitan del maíz para sostenerse son, como los precedentes, cultivos de temporal.

En la sierra caliente y en los valles costeños se siembran en los temporales frijoles parados, canario (*Phaseolus vulgaris* L.), cándido, chingama, calentura. El frijol negro y el chileno (*Vigna unguiculata* (L.) Walp.), llamado también de castilla o campi, se cultivan tanto en las huertas o chacras irrigadas como en los temporales. El pallar (*Phaseolus lunatus* L.), que se envuelve al frijol de palo (*Cajanus cajan* (L.) Huth) que es casi un arbusto, se siembra en las huertas.

La sarandaja parda se siembra en los temporales. La sarandaja blanca o chilena se siembra en los temporales y en las huertas.

Las arvejas (*Pisum sativum* L.), así como las habas (*Vicia faba* L.) son productos característicos de las partes más frías de la sierra. Se siembran en marzo y se cosechan en julio y agosto.

El maní (*Arachis hypogaea* L.) es una leguminosa que se cultiva en la sierra caliente. La variedad roja se siembra en las huertas, en cualquier época del año, la negra se siembra en los temporales, en diciembre, y se recoge tres meses después. El maní, cosechado en vainas, se desgrana para la venta.

Utilización culinaria

Las leguminosas, que reciben también el nombre de menestras, se pueden comer frescas o secas. Constituyen uno de los ingredientes más importantes de los llamados platos principales. En los valles costeños se comen también solas o con arroz.

Cuadro 6 - Zonas de producción de otras hortalizas

Regiones	Zambumba	Zapallo	Caigua	Col	Ajo	Cebolla	Ají	Tomate	Achiote
Sierra fría	X			X	X	X			
Sierra templada	X	X	X			X			
Sierra caliente		X				X	X	X	X
Valles costeños		X				X	X	X	X

Otras hortalizas

Cucurbitáceas

La zambumba o sambumba (*Curcubita ficifolia*), producto serrano de las partes templada y fría, se siembra en época de lluvias.

El zapallo (*Cucurbita pepo* L., *Cucurbita maxima* Duch.), representado por diversas variedades, se cultiva en la sierra templada, en la sierra caliente, y en los valles costeños. El serrano o macre se siembra en época de lluvias, a partir de diciembre. En las huertas de la sierra caliente y de los valles costeños se cultiva el criollo o yunga. Ambas variedades se cosechan tres meses después de sembradas.

La caigua (*Cyclanthera pedata* (L) Schrad.) se siembra en las huertas de la sierra templada.

Utilización culinaria

El zapallo yunga se utiliza para los platos salados y el macre para las preparaciones dulces. Con la zambumba verde se confeccionan platos salados (sopas y purés) y con la madura se hacen dulces.

Otros cultivos

El ajo (*Allium sativum* L.), característico de la sierra fría, se siembra en corrales desocupados en diciembre, cuando comienzan las lluvias. La col (*Brassica olerácea* f. *capitata*), proveniente del mismo piso altitudinal, se planta en el mismo mes. La cebolla (*Alllium cepa* L.) se cultiva, bajo irrigación, en toda el área piurana. La cocina regional utiliza diferentes variedades: cebolla de cabeza, cebolla de rabo...

El ají incluye diferentes variedades que reciben el nombre de: escabeche, cristalino, verde picante, pinga de cuy. Pertenece al género *Capsicum* L. cuya taxonomía es todavía confusa. Este producto se cultiva todo el año en las huertas de la sierra caliente y de los valles costeños.

En la sierra caliente y en los valles costeños la caña de azúcar (*Saccharum officinarum* L.) se siembra bajo riego como el guineo y se cosecha durante todo el año. Con la caña de azúcar se confecciona la chancaca, producto que en la cocina campesina se utiliza para endulzar. En la sierra templada, a partir de la caña se fabrica un aguardiente llamado cañazo o primera.

El cacao (*Theobroma cacao* L.) y el café (*Coffea arabica* L.), cultivos de irrigación de los valles costeños y de la sierra caliente, se cosechan en agosto.

Frutas

En la región de Piura, el plátano (*Musa* L.) está representado por dos variedades, el guineo y el plátano, que se cultivan bajo riego, llamados respectivamente, en la ciudad, plátano de seda y plátano para freír.

Numerosas frutas abundan en tiempo de lluvia en la sierra caliente y en los valles costeños: cítricos, guaba, guabo o pacay (*Inga adenophylla* Pittier), guayaba (*Psdium guayava* L.), mango (*Mangifera indica* L.), mango ciruela (*Spondias mombin* L.), maracuyá (*Passiflora edulis* Sims), palta (*Persea*

americana Mill), papaya (*Carica papaya* L.). El coco (*Cocos nucifera* L.) se cultiva en los valles del Bajo Piura y del Chira. En la sierra templada crecen: chicope (*Carica pubescens* Lenné et K. Koch), chirimoya (*Annona cherimola* Mill.), granadilla (*Passiflora laurifolia* L.), lúcuma (*Pouteria lucuma* (R & P) O. Ktze), sandía (*Citrullus vulgaris* Schrad.), toronche (*Carica* L.), tamarindo (*Tamarindus indica* L.), tumbo (*Passiflora quadrangularis* L.).

Utilización culinaria

Los plátanos son los frutos que se utilizan de la manera más variada. Los guineos o plátanos de seda se usan verdes para la cocina mientras que los maduros se comen como fruta. Los plátanos, llamados en la costa plátanos para freír, se emplean para cocinar. Verdes se utilizan para la preparación de chifles, seco de chabelo, migas... Con el plátano maduro se prepara la malarrabia, el frito, el copuz... Muchos de los consumidores piuranos consideran que para la cocina, el plátano de freír es más gustoso y nutritivo que el guineo.

En general, las frutas se consumen entre las comidas, como los dulces y en la ciudad se acostumbra beber jugos de fruta.

En las huertas cercanas a las casas los campesinos cultivan diferentes productos llamados de "pan llevar" o "para verdear". Son los ingredientes frescos con los que preparan la comida cotidiana. En la zona templada del Alto Quiroz se ven algunas plantas de maíz "para tener choclos a mano", así como papas, yucas, un poco de frijol, cebollas, culantro (*Coriandrum sativum* L.), achiote (*Bixa orellana* L.), hierba o yerba luisa (*Cymbopogon citratus* (Nees) Stapf), algunos guineos, caña, mangos, papayas. En la sierra caliente del río Calvas se siembran lechuga (*Lactuca sativa* L.), tomate (*Lycopersicon esculentum Mill.*), ají, cebolla criolla y de rabo, achiote, culantro, albahaca (*Ocinum basilicum* L.), orégano (*Origanum vulgare* L.), hierba buena (*Mentha spp.*), hierba luisa, yuca, camote, achira, maíz cubano, frijol de palo, frijol chileno y negro, guineo, papaya, maracuyá, guayaba, tumbo, guaba, citrus como la naranja (*Citrus sinensis* Osbeck), el limón (*Citrus limón* (L) Burm. f.) y la lima (*Citrus paradisi* Macfad.), mango, cafeto, cacao...

Plantas silvestres

El algarrobo (*Prosopis pallida* (H. & B.) H.B.K.) proporciona las vainas con las que se prepara la algarrobina, bebida que se bebe sola como un jarabe, o se combina con cañazo o primera, para hacer el cóctel de algarrobina. De la vaina también se obtiene la harina de algarrobo que se utiliza para preparar una mazamorra llamada yupisín. Con diferentes hierbas silvestres se confeccionan infusiones.

Los productos animales

Los productos de origen animal, y en particular la carne, pueden provenir de animales domésticos o salvajes. Se crían porcinos, bovinos, caprinos y ovinos, así como aves de corral y el cuy. Además de la carne se consumen productos derivados como la leche y los huevos.

Pescados y mariscos constituyen un aporte alimenticio importante, especialmente en los valles costeños.

El chancho

Chancho es el nombre familiar del cerdo, "nombre común a diversos mamíferos artiodáctilos de la familia Suidos" (Grijalbo, 1990: 413). Es uno de los animales domésticos más importantes, desde el punto de vista culinario. Se cría tanto en la sierra como en los valles costeños, pero los más apreciados son los de la sierra templada, alimentados con maíz durante todo el año. En el campo se matan generalmente dos y a veces hasta tres chanchos por año.

El "sacrificio" del chancho

A continuación transcribimos el relato de una de nuestras informantes serranas que nos describió las diferentes operaciones que intervienen en el "sacrificio" del chancho:

- se lo mata desangrándolo para conservar la sangre que se junta en un depósito, olla o plato, con sal y que se reserva para la preparación culinaria;

- se chamusca el pelo con una candela, se lo raspa con un cuchillo o con un pedazo de vidrio y se lava el animal ya pelado;

- se sacan las entrañas y la lengua y se lavan. Con las tripas y la sangre se preparan las rellenas;

- el bocado se corta en trozos y se sancocha o se fríe para preparar el hígado o shungo negro.

Luego, se cuelga el chancho en el umbral de la casa para proceder al corte de las diferentes partes:

- se chamuscan las uñas de las extremidades;

- con un cuchillo se raya el cuero y se despelleja el animal. Lo que no se consume en el momento se guarda para más adelante, particularmente para las épocas de carestía. El pellejo se seca encima del fogón unos tres días, se lo dobla y se lo guarda en una olla. De allí se va sacando, a medida que se necesita;

- se fríe en su propia grasa el pellejo cortado en lonjas y la manteca obtenida se conserva en una olla o un poto, recipiente de lagenaria llamado "mantequero". La manteca de chancho es uno de los productos más valorizados de los obtenidos en esta ocasión, pues constituye, a menudo, la única materia grasa disponible en la cocina campesina. Del chicharrón se come la parte carnosa y el resto se conserva en una olla con manteca;

- se cortan los lomos, se salan y se secan encima del fogón de la cocina unos cuatro u ocho días, según la temperatura ambiente. Una vez secos se salan nuevamente y se guardan en una olla de barro cocido. También se puede freír la carne fresca para conservarla;

- se sacan los "brazos" y las "piernas" del animal, las costillas y por fin el cungatullo, que es el espinazo del chancho;

- de la cabeza se saca el tocino con las orejas, se orea y se utiliza como ingrediente del relleno (el "corazón") del tamal. Se corta el resto de la cabeza se sala y se seca con las otras carnes;

- los huesos se salan, se secan y se utilizan en la preparación de sopas o estofados;

- algunos comen el seso, pero en general no se consume.

Ciertos productos obtenidos se utilizan ese mismo día para hacer, por ejemplo, el shungo negro que tiene como ingredientes una parte del pellejo, el hígado negro y el bocado. Este plato se come en el desayuno alrededor de las ocho de la mañana. A las doce se come la sopa de cungatullo. A las seis, en la merienda, se sirve la chanfaina. Este plato se hace con los pulmones (el hígado blanco), los riñones y el corazón del chancho.

Vacuno

El sacrificio de la vaca o del toro

El sacrificio de la vaca o el toro comporta las siguientes operaciones:

- se tumba la vaca en el suelo con una soga. Se amarra cruzando las patas y las manos y se hinca el cuchillo en el corazón. Otra técnica es la de golpear la cabeza del animal entre los cuernos (cachos) con una masa (comba) y al caer el animal se lo acuchilla en el corazón;

- se lo desangra, la sangre se consume raramente;

- se raya el cuero, se abre y se saca entero:

- se abre el pecho y se extraen los hígados (negro y blanco), las vísceras, la panza y se lavan;

- el cuajo, contenido en una de las cavidades del estómago, se conserva para la fermentación del queso;

- el libro, otra cavidad del estómago, se limpia, se deja fermentar, se lava, se sancocha y se seca con sal;

- se corta la carne;

- se sacan las patas;

- la carne se seca y se guarda en sacos;

- la cabeza y la lengua se comen sancochadas.

Según nuestra informante, en la sierra de Mostazas se guardan los huesos de la cabeza y los cuernos para armar el "toro mechado", con el cual se

baila en la fiesta de Todos los Santos. De los cuernos se hacen peines.

Se saca el cuero de la cola sin cortarlo para forrar el mango del machete (cacha).

Con el cuero se confeccionan zurrones y odres (perras), sandalias, cuerdas y látigos. Se saca la verga, se la estira y se la trenza alrededor de un palo para hacer la bigama, vara con la cual los hacendados castigaban a sus peones.

El escroto se llena de cenizas para curtirlo y con un colgador se usa como monedero para guardar "plata sencilla".

Cuy

El cuy, conejillo de indias o cobayo, es un roedor que se criaba ya en la época precolombina y hoy se consume sobre todo en la sierra. Antes de cocinar el cuy se ejecutan una serie de operaciones que comienza con la muerte del animal. Una informante de la sierra caliente las precisa:

- se mata el cuy cortándole el pescuezo, luego se lo desangra y finalmente se lo pela;

- se pela el cuy poniéndolo por partes, poco a poco, en una olla con agua hirviendo;

- se lo "solapa por las cenizas", es decir, se lo pasa por las brasas para quemar lo que queda del pelaje;

- se soba la carne con limón y se la raspa con un cuchillo para sacar lo que queda del pelo quemado;

- se lava la carne;

- se parte el animal en dos, por la boca, para sacar los residuos de comida. Luego se corta el cuy al nivel de la panza, horizontalmente, y se sacan las entrañas o "mondongo";

- se conservan el hígado, los riñones, el corazón, las criadillas y se los añade al estofado de cuy; también se pueden preparar aparte en estofado;

- se lava nuevamente el animal con agua fría y se lo pasa luego por agua tibia para que "muera la sangre";

- se lo corta en presas para hacer el estofado o se lo deja entero para cocerlo al horno.

Aves

La carne de las aves de corral se come generalmente cocida, pero la de gallina se puede preparar cruda en cebiche.

Animales de caza

En el campo se cazan ardillas, palomas, perdices, pacazos o pacasos (*Iguana iguana*), animales que los campesinos comen sobre todo en épocas de carestía. La carne de ciertos animales como el zorro se consume sólo en casos de enfermedad.

Pescados, mariscos, tortugas

El litoral del departamento de Piura es una de las zonas pesqueras más importante del país. La recolección de crustáceos y mariscos se hace en la costa y en los ríos. En el litoral abundan tanto los peces de las aguas frías de la corriente de Humboldt como los de las aguas más calientes de la corriente del Niño. Este encuentro de aguas frías y calientes "favorece la renovación de los nutrientes planctónicos", lo que permite "la concentración de una diversidad considerable de recursos hidrobiológicos (algas, moluscos, crustáceos, cetáceos)" (Centro de Datos para la Conservación, 1992). En lo que respecta la preparación culinaria, los pescados más apreciados por los consumidores son: el barrilete (*Katsuwonus pelamis*), el bonito (*Sarda chilensis*), la caballa (*Pneumatophorus peruanus*), la cabrilla y el cabrillón (del género *Paralabrax*), la cachema (*Cynoscion analis*), el congrio (*Brotula clarkae*), la guitarra (*Rhinobates planiceps*), el jurel (*Trachurus murphyi*), los lenguados (6), la lisa (*Mugil*

(6) En el Perú se da el nombre de lenguado a una gran variedad de peces que en realidad pertenecen a géneros e incluso familias diferentes. Generalmente son peces planos que viven en el fondo, echados sobre un lado del cuerpo (Schweigger, 1964).

spec.), el machete (*Ethmidium chilcae*), la merluza (*Merluccius gayi*), el mero (*Alphestes fasciatus*), el ojo de uva (*Hemilutjanus macropthalmus*), el pámpano (*Trachinotus paitensis*), el peje blanco (*Caulolatilus princeps*), el pez espada (*Xiphias gladius*), la sierra (*Scomberomorus maculatus*), el tollo (*Scoliodon longurio*), el trambollo (*Lambrisomus spec.*), la vieja o peje-perro (*Pimelometopon* spec).

Se pescan calamares (*Loligo gahi*), potas (*Dosidicus gigas*) y pulpos (*Octopus fontaineanus*). Los crustáceos son muy estimados por los piuranos: langostas (*Palinurus ornatus*), langostinos, (*Penacidae* y *Sicyoniidae*), cangrejos y percebes (*Mitella*) así como los moluscos, en particular los bivalbos o conchas: conchas negras (*Anadara*), concha de pala (*Atrina maura*) conchas abanico (*Pecten*), ostión (*Ostria iridescens*), etc. Se comen igualmente los caracoles. En los ríos se pesca con atarrayas, entre otros bagres y lisas, y se recogen los camarones (*Gryphiops caementarius*).

Finalmente, se comen delfines y tortugas, a pesar de que la pesca de ambos esté prohibida.

Utilización culinaria

Los pescados y mariscos se comen frescos, crudos o cocidos.

Algunos pescados como el mero y el cabrillón se salpresan. Otros se salan como la caballa o se secan como la guitarra. El pescado fresco y el salpreso se consumen en la costa y en los valles más bajos, el salado se come en la sierra. El pescado seco se prepara en el litoral y se vende sobre todo fuera del departamento, en Lambayeque, Chiclayo y Lima.

Los pescadores comen la carne de tortuga en estofado y en la ciudad se la prepara también asada.

9 . - Escogiendo el trigo para moler, Frías (10.93).

10 . - Engorde del chancho con maíz, Chalaco (11.88).

3 - LOS HÁBITOS ALIMENTARIOS

Los hábitos alimentarios

Desde el punto de vista de la alimentación hay una diferencia bien marcada entre la ciudad y el campo. Existen también diferencias entre las diversas zonas del área piurana, en particular entre la sierra y los valles costeños en los que incluimos el litoral. Por otra parte, en la ciudad se encuentran grupos sociales, como por ejemplo el constituido por las familias de la alta burguesía capitalina, que no consumen de la misma manera que los otros grupos urbanos.

En el campo, las instalaciones de las cocinas son rudimentarias, y las amas de casa disponen, en general, de un número limitado de ingredientes. En las zonas más apartadas de la sierra, donde las comunicaciones son difíciles y los recursos familiares escasos, se consumen sobre todo los alimentos de producción local que varían según las estaciones. Si bien existe un intercambio entre los campesinos que viven en los diversos pisos altitudinales, éste no determina un abastecimiento regular de ingredientes culinarios de producción externa.

En la ciudad, y en particular en la capital departamental, se pueden adquirir los alimentos más diversos en tiendas y mercados, e incluso mercadería importada. Son las familias más prósperas de la burguesía las que tienen acceso a ellos y por lo tanto las que consumen, no solamente los platos de la cocina tradicional, sino también preparaciones de orígenes diversos. Los viajes, las revistas y otros medios de comunicación, como la radio y la televisión, favorecen el contacto con el mundo exterior. Esta apertura data ya de hace algunos años, como lo muestran algunos viejos menús de fiestas y banquetes en los que figuran platos de la cocina francesa, italiana o argentina. La consulta de antiguos cuadernos de recetas nos ha permitido constatar la variedad de platos que confeccionaban las amas de casa piuranas. Otras capas de la burguesía manifiestan interés por conocer y probar nuevas recetas y tienen en consideración ciertas reglas dietéticas, sin duda bajo la influencia de la literatura especializada. Al mismo tiempo, los grupos menos prósperos de la sociedad conservan, en general, muchos de los hábitos adquiridos en el medio rural, de donde proviene una gran parte de esta población urbana.

Ciclo de comidas

La alimentación cotidiana sigue ritmos diferentes en el campo y en la ciudad. En el caso de los campesinos está regida por las tareas agrícolas que determinan las horas y el lugar de consumo de las diferentes comidas. El pescador del litoral constituye un caso particular pues su jornada de trabajo transcurre durante la noche. El pescado constituye el ingrediente de base de las preparaciones culinarias de esta zona.

En el medio rural existen variantes regionales pero el ciclo de comidas es similar. En la mayoría de los casos, salvo en épocas de penuria, las familias consumen tres o cuatro comidas diarias. El desayuno es a menudo copioso, mientras que la merienda es generalmente liviana.

En la región del Bajo Piura, los campesinos comen en el desayuno yucas y camotes con café. Más tarde, a eso de las once de la mañana, en el lugar de

trabajo, se consume el fiambre, llamado también "gata" en los valles costeños. Se come cancha, arroz con frijolitos verdes, cebiche de caballa, o carne aliñada, según el período del año. Se bebe chicha y todos los comensales comparten los platos traídos de sus casas. A las dos de la tarde es la hora del almuerzo que consiste en una sopa con fideos, carne o pescado, verduras y arroz. La bebida es la chicha. Por la noche, la comida es más liviana y se comen, por ejemplo, chifles con café.

Otra informante de la misma zona prepara como fiambre pescadito frito con cancha acompañado de chicha. El fiambre puede también incluir yucas o camotes.

Según una de nuestras informantes que vivió en la zona de Morropón, en el Alto Piura, la primera comida, el desayuno, se consume temprano en la mañana. Se bebe leche de vaca o de cabra con café, acompañada de yuca sancochada con queso, palta y arroz. Se comen también camotes, tortillas de maíz y a veces huevos. El almuerzo se consume en el lugar donde se efectúan los trabajos agrícolas, aproximadamente al mediodía, y en general es una comida rápida compuesta de cancha, camotes, yucas... A las tres de la tarde se come un almuerzo más copioso con arroz, plátanos verdes, frijoles, pepián, un estofado de carne, todo esto generalmente precedido de una sopa. Se bebe chicha fermentada o chicha del día sin alcohol. A la noche, a eso de las siete, se consumen tortillas, queso fresco de vaca, yuca o camote, con café o con una infusión. En realidad es un piqueo o "piqueíto", más liviano que el almuerzo. Este menú campesino corresponde a los períodos de abundancia, cuando las lluvias permiten buenas cosechas. Durante la estación seca o en ciertas épocas de carestía, la alimentación campesina es mucho más pobre. En esos momentos se consumen principalmente plátanos con cebolla (majadito de plátano) o arroz. Otra de las amas de casa entrevistada recuerda que en la región de Bigote, zona ganadera del Alto Piura, en épocas de abundancia el desayuno estaba compuesto de yucas sancochadas, carne encebollada o en estofado, plátano verde majadito y leche. En las épocas de sequía se consumían: majadito de plátano o migas de plátano, chifles y arroz pilado.

El escritor chulucano Carlos Espinoza León relata el retorno de un campesino a su casa, después de una dura jornada, donde lo espera, piensa él, una abundante colación :

> "... en su casita, allí donde su fiel Tomaza y su mamá Paula, en compañía de su consentida Luisa, ya dejuro tenían preparado el cafecito de olleta como era costumbre, y la yerbaluisa pa´los muchachos, la que comían con yucas sancochadas y su buena cabaya desaguada, pasada por agua caliente, si, ya era costumbre de años que su china los esperase con su mate bien servido, con la segunda comida, ya que, después de un desayuno igual, y de la "gata" que llevaban para comer a mediodía en el campo, esa era la segunda vez que se comía regular; la "gata" consistía en un fiambre con pedazos de yuca, pencas de pescado salado y una limeta de chicha, o café para 'asentar'" (1994: 152,153).

A la hora del almuerzo, algunos campesinos tienen la costumbre de ir hasta el camino, donde se instalan las carretas de las chicheras que cocinan platos calientes como caballa encebollada o carne aliñada y venden chicha.

En los años treinta, en las casas hacienda de la misma zona, los peones comían en el almuerzo, proporcionado por el hacendado: queso, chifles o majadito de plátano con chicharrones, sopa y finalmente arroz con un estofado de carne, acompañado de yucas asadas o sancochadas y/o plátanos. El plato principal a base de carne se preparaba al comienzo de la semana y se conservaba en una gran batea de madera durante varios días. A veces, los domingos, los tamalitos verdes reemplazaban el estofado.

Los escolares llevaban también fiambre para comer en la escuela. Carlos Espinoza León cuenta que éste variaba según la condición social del alumno:

> "... el que procedía de familia pudiente, que era mayormente del mismo caserío, llevaba una limeta o botella de café con leche o chicha de maíz, y pedazos de queso con yuca sancochada o tamales de choclo verde con tortillas de trigo..."
>
> "El alumno de familia menos pudiente, su fiambre consistía en tortillas simplemente con una limeta

de café, también guineos sancochados, y el niño más pobre, el de la parte más alta en la mayoría, sólo llevaba maíz tostado en callana, llamado cancha, y una limeta de agua del arbusto llamado lanche o manzanilla, endulzada con chancaca o miel de un pequeño árbol llamado méjico" (1994: 234).

Una de las informantes, originaria de la sierra caliente, preparaba para su familia, a las tres o cuatro de la mañana, un desayuno compuesto de frijoles, a veces con carne, yuca y café de olla endulzado con chancaca. También preparaba tortillas de maíz. El almuerzo, a las doce del mediodía, en el lugar de trabajo o en la casa, consistía en frijoles con yuca, plátanos, tortillas de maíz. La merienda, a las seis de la tarde, estaba compuesta de chuchuga de maíz, carne con yuca (cuando había carne), bolitas de maíz, tortillas de maíz o tortillas de yuca y maíz. Esto acompañado de una infusión de hierba luisa, hoja de naranjo o albahaca.

En la zona de Frías, en la sierra templada, el desayuno se toma a las seis de la mañana y está compuesto de café de olleta, queso, yucas sancochadas, guineo y tortillas. El almuerzo, que las mujeres llevan al campo a eso de las dos de la tarde, está compuesto de sopa de arvejas, arroz y a veces carne, acompañado de chicha. La merienda se sirve a las cinco o seis de la tarde con tortillas, queso, café o té de hierba luisa, hoja de naranjo o lanche.

En la comunidad de Poclus, en el distrito de Frías, (Appel, 1993), los hombres reciben tres comidas del dueño de la parcela en la cual trabajan. El desayuno está compuesto de cuatro o cinco tortillas o tamales de mote con queso y dos tazas de café. Como almuerzo se sirven dos mates de sopa, de menestra y arroz o fideos, o dos mates de arroz con trigo pelado. La merienda es "cosa seca": yuca con arroz que reemplaza el queso, o tamales o tortilla con queso y café. Solamente durante las tareas relacionadas con la siembra del maíz se sirve un "plato especial" con carne de gallina.

En la ciudad, la jornada empieza generalmente más tarde que en el campo. Las comidas comportan a menudo platos de carne o de pescado, productos que se comen con menos frecuencia en el campo. Sin embargo, es evidente que la composición de los platos varía según los recursos de la familias citadinas.

En Catacaos, ciudad del Bajo Piura, en el desayuno se suele comer carne frita con pan y café. El almuerzo puede comenzar con una sopa y está compuesto también de carne con arroz y menestra. La chicha se bebe a partir de la una de la tarde. A veces, entre el desayuno y el almuerzo, puede haber un picadito y a las cuatro de la tarde, un lonche (término derivado del inglés lunch), generalmente compuesto de un encebichado. Finalmente, a la hora de la merienda, a las seis de la tarde, se puede comer un aguadito con una infusión de té o hierba luisa.

En la ciudad de Chulucanas, en el Alto Piura el almuerzo, la comida más importante de la jornada, está compuesto de una sopa como primer plato y de un plato con carne y arroz como segundo.

En las ciudades más extensas como la de Piura, hay, como ya lo señalamos, grupos sociales cuya alimentación es muy particular. El ciclo de comidas y los alimentos consumidos por las familias de la burguesía piurana son similares a los de las familias del mismo medio socioeconómico de otras ciudades latinoamericanas o europeas, y no requieren, por lo tanto, una descripción particular.

Como ya lo señalamos al comienzo de este capítulo, no sólo difieren los hábitos alimentarios del campo y de la ciudad, sino también se pueden observar diferencias regionales. Ésta se manifiesta sobre todo en los productos utilizados y en la manera de preparar los platos. Incluso, dentro de una misma región existen a veces variantes, como lo prueba esta pintoresca discusión sobre la preparación de la malarrabia, que encontramos en la *Mangachería rabiosa*, de Jorge E. Moscol Urbina:

"-¡Guá ña Gertrudis! ¿y questá haciendo?

- La mala rabia, pues, para que el cura no diga que viene a celebrar la misa y naides siacuerda del.

-¡Quisque!. esa nues mala rabia —y la Filomena se pone a soplar, haciendo hociquito, la leña seca de algarrobo que ardía en el fogón—. Después buscó un viejo abanico de totora y venteó el fuego.

-¿Questás cojuda?. Es la mesmita mala rabia que mi agüela nos daba todos los viernes de cuaresma, la mesmita, nuay otra.

-No, ña Gertrudis. La mala rabia tiene que llevar queso, harto queso y tiene que ser queso serrano.

-¡Guá, mijita!. La mala rabia es plato piurano, mejor dicho plato catacao, aunque tí quieras decirme lo contrario.

-No, no, ña Gertrudis. La mala rabia es plato sechura.

-¡Quisque! ¡Ay Jesús!. Pero nuables cojudeces que no me dejas terminar el plato, sopla la candela, ¡andaaa!, sopla, que ya mesmo está todo pa´ darle el almuerzo al cura que no demorará en terminar la misa. ¡Reza tan rápido el bandido!

-Pero, ña Gertrudis, no quiero decirle questá mal hecho ese plato, no está mal hecho ese plato, no está completo porque le falta el queso. Ya le dije que es un plato sechura y los sechuras están acostumbrados a comer a la europea. Es una mezcla de la comida criolla de la nuestra, con algo importado.

-¡Ay Mariya Purísima!. ¡Las cosas que una tiene que oír!. La mala rabia, mijita, es un plato piurano y bien piurano, no tiene nada de importado.

-Sí tiene de importado. ¿Acaso no ha oydo osté aque los alemanes comen frijoles con miel, con azúcar, con dulce, qué sé yo?. ¿Y acaso el plátano maduro, ése que está chancando, no es dulce? ¿Y en Europa no le sirven plátano dulce, que pá eso se llevan el banano del Ecuador? ¿Y no comen el banano con frijoles?"

"Tu mama, de jiro no te ha enseñao naa. De que las hay las hay, chinas, carajo, que no enseñan nada a sus hijas y las pobres tienen que comerse las uñas cuando ya les llegan las güagüas. La mala rabia pa' que lo sepas diuna vez, es plato bien piurano, catacao especialmente, que se hace con cabaya y frijol. Es un adorno de la comida de viernes" (1986:154).

En este caso, la diferencia está dada por los ingredientes, que intervienen en la preparación de la malarrabia. En el recetario, a veces se incluyeron dos o tres versiones de una misma receta, pero desgraciadamente, por falta de tiempo, no se pudo hacer para todos los platos, pues no se debe olvidar que además de las diferencias regionales o subregionales existen diferencias familiares e incluso individuales.

Cuando se habla con personas que viven hoy fuera de la zona en la que habitaron desde su infancia, se constatan dificultades para aceptar los cambios de alimentación, al menos en los primeros tiempos. Este hecho traduce comportamientos profundamente inscritos, que han determinado la capacidad de apreciación estética del individuo, sobre todo en lo que respecta sabores, aromas y consistencias. Así, una de nuestras informantes, que vivió durante muchos años en la sierra, recordó que cuando se instaló en la capital fue muy difícil, para ella y su familia, adaptarse a los usos de la alimentación urbana. Por ejemplo, la utilización del aceite en lugar de la manteca de chancho para cocer los alimentos, que influye ciertamente en el gusto, les fue muy difícil de aceptar y lo mismo aconteció con otros alimentos que ya no provenían de la huerta familiar, como hortalizas y frutas, que no tenían ni el gusto ni el perfume al que estaban habituados. Fue necesario un tiempo de adaptación para poder valorar la riqueza de recursos, que en contrapartida ofrece la ciudad, desde el punto de vista de la alimentación. Por otra parte, les resulta todavía difícil apreciar ciertos productos que desconocían antes de instalarse en la ciudad, como los mariscos frescos del litoral, cuyo gusto y olor encuentran demasiado fuertes.

De una manera general, se puede constatar que en épocas favorables, cuando los alimentos no faltan, los piuranos, del campo o de la ciudad, gustan comer en cantidad y varias veces al día, si bien las condiciones ambientales y los hábitos adquiridos los llevan a preferir uno u otro tipo de alimento. Desayuno, almuerzo, o merienda —sin olvidar los piqueos intercalados entre las comidas principales—, son siempre consistentes y abundantes y constituyen un aporte calórico extremadamente importante. Este aporte se incrementa gracias a la chicha que hombres y mujeres acostumbran

beber, sobre todo en el Bajo y Alto Piura. Los platos están a menudo compuestos de ingredientes muy nutritivos, como camotes, papas, yucas, ocas, maíz, frijoles, arroz... con un alto contenido en hidratos de carbono. Esta abundancia se observa también en las comidas servidas en chicherías y picanterías, cuyas porciones son siempre copiosas, incluso en establecimientos modestos.

No se puede concluir esta parte sin referirse, de una manera más precisa, al piqueo o piqueíto, que constituye una de las formas de consumo más típica de la alimentación piurana. Se consume entre las comidas principales, por ejemplo entre el almuerzo o la merienda, o puede precederlas, en caso de fiestas. Se puede servir un piqueo a la noche, cuando el almuerzo ha sido abundante o puede reemplazar la comida del mediodía cuando se desea comer parcamente. En general es una comida compartida que se presenta en una fuente de la cual se sirven los comensales.

Una informante serrana, perteneciente a una familia acomodada de la ciudad de Ayabaca, recuerda que en las fiestas los piqueos estaban a menudo compuestos de una fuente con chicharrones y carne adobada frita y otra con cancha, chifles, yucas y camotes sancochados.

En el Alto Piura se sirve a menudo como piqueo el seco de chabelo y en el Bajo Piura cebiche de pescado o de mariscos, uno de los platos más populares de la región.

En la ciudad, el piqueo se consume a menudo a media mañana, en restaurantes, recreos, picanterías o chicherías. Estos últimos constituyen una institución característica de la vida social piurana, en el Bajo y Alto Piura. En muchos de estos establecimientos se prepara la chicha que acompaña, a veces, platos muy complicados como el copuz. Una informante del Alto Piura nos relató que un chicherío de la región "servía el día sábado su arroz con cabrito, el domingo su seco de chabelo, y el lunes, día de corte, el clarito con su mondonguito". Los chicherías tienen nombres curiosos como por ejemplo Poto Blanco, La Mondonguera, llamada también La Jueves pues abre solamente ese día, Todos vuelven, Las ricas caballas, La mal geniada, La María chiquita...

En el campo, la chicha se prepara en las casas y se sirve con un piqueo:

> "Ciertos días de la semana los aleros de las chozas lucían banderas blancas que pendían de largos carrizos, señal de que allí se podía beber chicha, comer picados, bailar y cantar. Cuando la chicha se embalsaba en la vejiga (y para entonces la privazón avanzaba hacia el último júbilo) se la bajaba con copas de cañazo y anisado. Sus recuerdos se remontaban al tiempo en que aún las reuniones eran amenazadas por los pianos de manubrio, instrumentos que en algún momento empezaron a ser desplazados por los pick up accionados con baterías de carro. Pero lo que ahora cautiva su memoria son los conjuntos de guitarristas, herederos (según le contaron) de los antiguos golpeadores de arpa; los dúos o tríos cantaban tristes, pasillos, pasacalles, sanjuanitos, valses, boleros, y sostenían entre ellos reñidos y prolongados duelos de décimas y cumananas" (Gutiérrez, 1992: 62).

Clasificación de las preparaciones culinarias

La lectura del recetario permite observar que la cocina tradicional está representada por preparaciones que se pueden clasificar en las categorías siguientes:

Ensaladas: este tipo de preparación no es muy corriente y en la mayoría de los casos los informantes han mencionado la ensalada criolla, compuesta de verduras cocidas y que acompaña a menudo platos de fiesta como el hornado. Las amas de casa, en particular las citadinas, confeccionan también otras ensaladas que no pertenecen a la tradición local pero que constituyen siempre un acompañamiento.

Salsas: las salsas de acompañamiento son generalmente picantes, preparadas a base de ají, y se utilizan para aderezar diferentes platos, a menudo a base de pescado. Son más populares en los valles costeños, y particularmente en el Bajo Piura pero no son muy variadas.

Sopas: en la alimentación cotidiana, las sopas, de las cuales hemos recogido numerosas recetas, se comen generalmente en el almuerzo, antes del plato principal. Se componen de verduras variadas y de un poco de carne o pescado. Algunas familias también consumen sopa en la noche. En las fiestas, se puede servir sopa algunas horas después del almuerzo o de la cena, como se verá en las páginas siguientes. Es una preparación que se come frecuentemente en toda el área piurana, tanto en el campo como en la ciudad.

Platos fuertes: los platos fuertes, llamados también principales o compuestos, se comen en el almuerzo, pero en ciertas ocasiones se pueden consumir en el desayuno, como el frito o la patasca del día domingo. Es menos común comer un plato fuerte en la cena. En el caso de las fiestas, que comportan un servicio más largo, puede haber un primero y también un segundo plato compuesto.

Jorge E. Moscol Urbina, gran conocedor de las costumbres piuranas, describe un frito dominical que muestra la riqueza de este plato, uno de los más característicos de los valles costeños:

> "La Chava no se hizo esperar. El frito era su potaje favorito. Ponía mucha atención en presentar este plato, más aún, ahora, que la acompañaba la Macaria, quien se encargaba de los famosos tamales de maíz pelado, rellenos con chancho, pasas, aceitunas y cebollas encurtidas. Doña Chava se ocupaba, desde el viernes, de aderezar el chancho para el frito, teniéndolo en infusión con chicha y todos los aliños. En la madrugada del domingo ponía a la candela la olla del chancho adobado, el cual hervía a fuego intenso hasta consumir toda la chicha y después a fuego lento para que los trozos de carne se doraran. El arroz era objeto de un tratamiento especial. Usaba en el aderezo ají mirasol seco que molía hasta pulverizarlo en un mortero. El aliño consistía en ajos chancados, fritos en manteca de chancho, con un punto de achote para que el arroz saliera colorao y también ponía en el aderezo el ají mirasol ya pulverizado. Al servir el plato, la Chava acomodaba a un lado el arroz con la presa de chancho adobado encima y el otro lado lo compartían el tamal, un trozo de plátano morropano maduro y cocido y un trozo de camote al horno. No había en todo Piura un potaje más exquisito. La Chava anunciaba la venta del frito con una bandera roja, que bajaba cuando terminaba la venta" (1986: 203, 204).

A menudo, como vemos en el caso del frito, el plato principal incluye carne o pescado, acompañado de varios recados (papas, camotes, choclos...), de una menestra y, en los valles costeños, de arroz. Otros platos fuertes son el asado, el hornado, los estofados, los aguaditos...

Con frecuencia, la confección de los platos principales es muy compleja y comporta una secuencia compuesta de varias etapas operacionales. Se trata de operaciones de fraccionamiento, de maceración, de cocción... Para dar un ejemplo, citemos la patasca de trigo. Para preparar esta receta se debe sancochar el trigo con la carne; rehogar los ingredientes del aliño, previamente picados; picar la carne; echar la carne en la olla del aliño, luego el trigo con algo de agua y dejar hervir. Para preparar el encebollado que se coloca sobre la patasca en el momento de servir, cortar la cebolla, el ají y los tomates; macerar en vinagre estos ingredientes y luego freírlos. A esta preparación se debe agregar la de los recados y la de la menestra que la acompañan. Varios platos del Bajo Piura a base de pescado, como el sudado, tienen también una cadena operativa compuesta de varias etapas.

El recado: este acompañamiento, llamado también trama o compaña, forma parte del plato principal. También puede llevarse fácilmente al campo como fiambre pues en general se trata de alimentos secos: choclos asados o sancochados, yucas, ocas, papas, camotes sancochados, cancha, chifles... Algunos informantes llaman recado a las verduras y granos combinados, zapallo, garbanzos, culantro, pedacitos de choclo, que entran en la composición de la sopa.

La menestra: componente del plato principal, se prepara con diferentes vegetales, cereales, hortalizas, y sobre todo leguminosas, que reciben igualmente el nombre de menestras. Entre las recetas recogidas se encuentran diversas preparaciones: las arvejas serranas,

las arvejas con guineo, los frijoles fritos, las sarandajas, el repe de zapallo, el pepián de maíz, el sango de trigo, la sopa de novios... En los valles costeños acompañan generalmente el arroz y la carne o el pescado y son preparaciones más elaboradas y más jugosas que los recados. Menestras y recados son más o menos variados, según las condiciones familiares y/o ambientales. En épocas de carestía, la menestra puede constituir ella sola el plato principal del almuerzo campesino.

Un caso muy especial que merece un comentario es el del arroz, ingrediente casi infaltable en las comidas de los valles costeños. No es un simple complemento de la carne o del pescado sino que constituye un alimento esencial, que se puede servir acompañado de una menestra. En las regiones serranas, donde no se produce arroz, hay preparaciones que lo reemplazan, como el arroz de trigo o de cebada.

Otro caso interesante es el de las tortillas, de maíz o de trigo, fritas o asadas, que no se integran a ninguna de las preparaciones precedentes. En las casas campesinas del área serrana acompañan las comidas a la hora del almuerzo. En la cena o en el desayuno se comen generalmente con queso. Las asadas, que se conservan mejor, se llevan como fiambre. Las tortillas de maíz merecen una nota particular pues constituyen una de las preparaciones que la cocina piurana comparte con otras cocinas de Latinoamérica.

Postres y dulces: habitualmente, las preparaciones dulces no se sirven como postre, al final del almuerzo o de la merienda, salvo en el caso de fiestas citadinas. En el campo mismo, en las fiestas se sirve raramente postre. Los dulces se comen entre las comidas, por ejemplo a media tarde, y son extremadamente variados y muy apreciados, no solamente por los niños sino también por los adultos. La mayoría de las recetas recogidas no son de origen local puesto que se encuentran en todo el Perú, pero hoy son consideradas, por los consumidores, como una parte importante de la cocina piurana. Predominan los dulces de olla, como mazamorras, manjarblanco, natilla y conservas de frutas, pero también se consumen abundantemente los dulces de horno, como pasteles, alfajores, arepas, cocadas de horno, mazapanes, pan de huevo, suspiros... Algunas preparaciones son fritas como los buñuelos o los pastelitos de yuca. Estas diversas golosinas se preparan en el campo con chancaca mientras que en la ciudad se usa de preferencia el azúcar. En el campo se consumen con más frecuencia los dulces de olla, más fáciles de preparar que los hechos al horno, que se confeccionan generalmente a la ocasión de fiestas, por ejemplo religiosas, y se destinan en su mayor parte a la venta.

En la misma categoría se incluyen las frutas frescas, más variadas y abundantes en las zonas de menor altitud —valles costeños y sierra caliente—.

Bebidas: se beben refrescos y algunas bebidas calientes. También hay bebidas alcóholicas de producción local. Las más comunes, entre las primeras, son: la chicha serrana y la chicha casera, confeccionadas con maíz, la chicha de maní, la loja, el agua de cebada y la tamarindada, bebidas que en el campo reemplazan el agua potable. A la chicha serrana se le puede dar "fuertura", es decir alcoholizarla ligeramente, dejándola fermentar unos días. También se beben jugos de frutas, cuyo consumo se ha difundido particularmente en la ciudad.

Una de las principales bebidas calientes es el café de olla que en la casa campesina se toma en el desayuno y en la noche. Se beben igualmente, en particular a la hora de la cena o después de una comida copiosa, infusiones de hierba luisa, yerbabuena, hoja de naranjo... El cacao, que se cultiva en la parte caliente de la sierra, se muele y se prepara para hacer chocolate, bebida que toman generalmente los habitantes de la ciudad y que los campesinos beben raramente pues la producción de cacao se destina principalmente a la venta.

Entre las bebidas alcohólicas la chicha de jora es la más popular en los valles costeños, si bien la cerveza la está substituyendo poco a poco en la ciudad. En el campo, la chicha se bebe en la casa y durante las horas de trabajo. Se la transporta en una limeta, recipiente de calabazo tapado con un pedazo de tusa. Se puede igualmente comprar en las carretas de las chicheras instaladas al borde de los caminos. En las fiestas se consume chicha desde que comienzan las festividades

que a veces duran varios días, pero también se bebe cerveza.

Son los serranos los que preparan el aguardiente de caña que se toma solo o que se utiliza para preparar diferentes bebidas como el rompope, que se consume a la ocasión de visitas y de fiestas.

Comidas de fiesta

Hay platos que se consumen en circunstancias especiales, por ejemplo en días determinados de la semana, en especial el domingo o en días de conmemoraciones religiosas o familiares. Daremos sólo algunos ejemplos de estas celebraciones.

Comidas del día domingo

En el Bajo Piura, el frito y la patasca constituyen los platos del desayuno dominical. En el almuerzo se puede también comer patasca como una menestra acompañando el arroz.

En Chulucanas, en el Alto Piura, el frito comprende carne de chancho frita, tamales de maíz pelado, arroz, menestra...

En una picantería de Catacaos, en el Bajo Piura, la propietaria nos hizo la descripción del frito dominical del desayuno, que ella comienza a preparar desde el sábado. Está compuesto de arroz colorado (preparado con achiote), carne de chancho frita, pepián de maíz seco, tamales de maíz pelado, camotes y plátanos sancochados. El lunes, llamado también domingo chiquito (Puig, 1985: 88), es "día de corte" y en la misma picantería ese día se sirve mondonguito con arroz o arroz con tollo.

En su cuento "Froilán Alama: bandolero", Carlos Espinoza León se refiere al día de corte, costumbre típicamente piurana:

> "Alama, con sus botas de siempre, adornadas con espuelas de plata, pantalón y camisa blanca, sombrero a la pedrada, gruesa correa al cinto y sus inseparables revólveres y carabina repletos de balas, platicaba con sus hombres, sentados sobre un tosco banco de overal en aquella mañana espléndida, juntas y posadas las manos sobre un poto de chicha blanca, de la cual dio cuenta en pocos tragos, pues la "sesaza", por la borrachera de la noche anterior, era hartísima.
>
> - Comadreee.
>
> - Mande compadritoooonn.
>
> - Póngase otra lapa de chicha y le arreya unos veinte cascarones en ponche para que tenga más juerza, y se pone algo pa calentar las tripas, también queremos salar.
>
> Antiguamente, así se hacía. Las borracheras eran alimento, decían los viejos, porque dentro de una lapa de chicha tibia, de la llamada pa ponche, se echaban veinte o treinta huevos batidos; se comía bastante gallina, y todo nada más que por un peso, un real o un par de centavos".
>
> "Alama y sus 'compañeritos' chupaban en plan de corte, con un peje pasadito por agua caliente, conjurando los malos efectos de la borrachera anterior, cuyos humos apenas se habían zafado con las escasas horas de sueño" (1994: 69).

Fiestas religiosas

La Semana Santa

La semana santa es el período durante el cual se prepara la mayor variedad de platos de fiesta.

En el Bajo Piura, el plato más típico es la malarrabia que se come en el almuerzo del viernes santo. Este plato está compuesto de malarrabia, arroz, encima del arroz se pone el pescado sudado con su aliño y al lado la menestra: frijoles bayos, arvejas aliñadas o garbanzos. El viernes, que es día de ayuno, se come pescado en el desayuno y en la merienda. El domingo de Pascua, en el almuerzo, se come sopa de ave, arroz con sopa de novio y cabrito. A la tarde, se sirve hornado de ave con camotes.

Un ejemplo interesante, en la misma región, es el del almuerzo de los siete potajes que sirve la cofradía del Santísimo Sacramento de Catacaos. Los mayordomos, el "Señor Depositario" y el "Señor

Doliente", ofrecen, respectivamente, el almuerzo del Jueves y del Viernes de Pascua. Esta festividad es una celebración muy popular en Catacaos y a ella participan las autoridades religiosas, civiles y militares de Catacaos y de Piura. M. Giesecke Sara-Lafosse (1990) da la lista de platos que componían los almuerzos ofrecidos por los mayordomos en 1988. Los siete potajes del día jueves incluían:

- cóctel de langostinos
- bacalao
- chicharrón de pavo en escabeche
- arroz relleno
- chicharrón de pescado
- hornado de pavo
- cóctel de frutas

Ese año el almuerzo del viernes santo se hizo excepcionalmente el día sábado y por esa razón se sirvió carne. Estaba compuesto de:

- fruta, vino, queso
- aceitunas, causita y galletas de soda
- picante de gallina
- sopa de pavo
- estofado de res
- hornado de pavo
- duraznos de lata

Acompañaban las dos comidas abundante chicha, clarito, cerveza, vino y gaseosas.

Se puede observar que los siete potajes incluyen, de preferencia, preparaciones típicas de la cocina piurana pero también algunos platos que no son específicos de la tradición local como el cóctel de langostinos, el cóctel de frutas o los duraznos enlatados.

La esposa del Señor Doliente recuerda, en el trabajo precedentemente citado, que los preparativos para la fiesta comenzaron mucho antes de la fecha y para poder recibir a todos los invitados se tumbaron las paredes de la casa. Fue también necesario comprar la vajilla: fuentes, platos, tazas, ollas más grandes y adquirir diez sacos de maíz para fabricar la chicha. Estos gastos, así como los del banquete, determinan la elección de personas pudientes para los cargos de mayordomo. En general los ocupan comerciantes, artesanos joyeros u otros miembros de la burguesía local.

En la zona rural del Alto Piura se celebra la Pascua de Resurrección con un desayuno y un almuerzo particularmente esmerados y se baila durante todo el día.

Una de las personas entrevistadas recuerda que en Ayabaca, en la sierra, el viernes santo se comía pescado salado, generalmente caballa. Las hojas de yuca se comen también en esta oportunidad.

Otras fiestas religiosas importantes son las patronales que en Sechura organizan las hermandades, grupos de personas encargadas de preparar esas celebraciones. Estas incluyen un día de vísperas, un día central —con misa y procesión— y un día de limosna. Alejandro Diez Hurtado hace una descripción minuciosa de las diferentes ceremonias, de las cuales hemos retenido algunos pasajes en relación con los banquetes que se efectúan durante esos tres días. Mayordomo y devoto son personajes importantes de estas asociaciones.

> "La fiesta empieza propiamente el día de vísperas con la explosión de cohetes a las seis de la tarde. Es frecuente que algunas hermandades, como San Jacinto Forastero o Mercedes, el mayordomo empiece la fiesta ofreciendo un almuerzo, y, en ocasiones, hasta el desayuno el día de la víspera." Después de la explosión de los cohetes se celebra la misa durante la cual los miembros se la hermandad se sientan 'en lugar preferente' y una vez ésta terminada la banda toca en el atrio de la iglesia. "Los parientes del mayordomo ofrecen a los presentes café y pan con pavo o pollo".
>
> Al día siguiente, "... la hermandad desayuna en la casa del devoto de dónde se dirigen a la iglesia siempre acompañados por la banda". Terminada la misa, la imagen es sacada a la puerta de la iglesia y los danzantes realizan un espectáculo. "Seguidamente, hermandad, banda y danzantes se dirigen a la casa del devoto para disfrutar del

almuerzo.". "Después de un brindis inicial se sirven las bebidas y se suceden los platos de comidas sirviéndose el mismo menú en todas las fiestas: encebichado de pescado, sopa de carne y/o pollo junto con la boda (maíz sancochado y reventado), arroz y carne guisada (de vacuno o cabrito) junto con el pan de función." Éste, nos explica A. Diez Hurtado, tiene forma de herradura, para los invitados y el público, y forma de estrella de cuatro puntas para los miembros de la hermandad. "El encebichado se pone en platos al centro de la mesa de los que la gente se sirve con ayuda de cucharas dejadas al efecto. La sopa y el plato principal son ofrecidos en fuente al devoto quien designa a otra persona para que sirva los platos". "Durante toda la comida se sirve chicha de maíz y cerveza, además de una serie de cocteles".

"Alrededor de las cinco de la tarde, el devoto sale con el estandarte para sacar la imagen en procesión, mucha gente le acompaña; una cantidad similar, a veces mayor, se queda bebiendo y comiendo."

Terminada la procesión y luego de instalar la imagen en el templo, "... se dirigen otra vez a la casa del devoto para comer el hornado y el pastel: pavo o gallina al horno y una gran galleta dulce. Se sigue interpretando música y bebe cerveza y chicha...".

"A las cinco de la tarde del día siguiente se realiza la tradicional limosna en casa del mayordomo; luego de un brindis se sirve la comida (semejante a la del día anterior) con abundante bebida". "Al día siguiente, el mayordomo ofrece una comida únicamente a los más allegados y a aquellas personas que han colaborado en la preparación y realización de la fiesta" (1994: 28-41).

El día de Todos los Santos y el día de los Difuntos

En Catacaos, en el Bajo Piura, el 1ro de noviembre, día de Todos los Santos, entre el mediodía y las seis de la tarde se celebra el Día de los Angelitos. Los Angelitos son los niños, e incluso los adolescentes y jóvenes que murieron sin haber tenido hijos.

En Catacaos o en La Arena se instalan puestos de venta de dulces miniaturas, frente a la iglesia y en la plaza. Se ofrecen suspiros, buñuelos, rosquillas, alfajores, bizcochos, calaveras, cocadas.

> "Madres campesinas con polleras y blusas de satén y con una alforja comienzan a llegar con sus niños en los brazos o de la mano, así como niños de ocho a catorce años con hermanas o hermanos mayores. También llegan mujeres solas con las alforjas llenas".

Cuando la madre de un "angelito" encuentra alguna semejanza entre su hijo y uno de los que se encuentran en la plaza, pide a la madre de este último que le preste su niño, "saca de su alforja un mantel de algodón blanco, 'sisuna', bordado con hilos de color, lo extiende sobre el suelo y pone encima los dulces, miel que trae en una botella o en un jarrito de plástico, raras veces todavía en una chicula o un pequeño poto...". La madre del hijo fallecido bendice al niño y le da de comer en nombre de su "angelito". "El niño come parte de lo que le es ofrecido y su madre guarda para más tarde el resto en su alforja" (Hocquenghem et *al.*, 1986: 5, 6).

Antes en lugar de dulces se ofrecían camotes.

El 2 de noviembre, día de los Difuntos, se velan los muertos en el cementerio y se les da de comer miel y roscas de harina. Ya el 30 y el 31 de octubre, en la puerta del cementerio de Catacaos se juntan vendedores de flores, coronas, roscas, panes dulces y también se instalan las chicheras que ofrecen cebiche y chicha.

En el Alto Piura se reparten también estos dulces miniaturas. Los dan los padres a niños de la misma edad que el hijo fallecido. Esta costumbre se practica especialmente en el campo.

Fiestas familiares

Entre las fiestas que reunen familiares y amigos, una de las más tradicionales en el Alto Piura es la del corte de pelo, corte de moño o pelamiento que se

festeja en el campo durante tres días, cuando un niño cumple tres años de edad. En el caso de las familias con pocos recursos, esta celebración se puede efectuar a los cinco o seis años de edad, pues los padres deben ofrecer a los convidados abundantes víveres durante esos tres días.

Las festividades comienzan a las ocho horas de la mañana, con el desayuno compuesto de vísceras de chivo sancochadas, rachi rachi con yucas y chicha. En el almuerzo se sirve sopa de gallina, arroz, pepián y estofado de carne y se continua bebiendo chicha. A las cuatro de la tarde se sirve copuz de chivo con yucas, camotes, plátanos y salsa criolla y, más chicha, y se continua bebiendo hasta la puesta del sol.

El segundo día comienza con el almuerzo, compuesto de arroz con pepián, cancha y chicha. El tercer día se comen tripas fritas con cancha y se bebe siempre chicha.

La animada descripción de Carlos Espinoza León nos ayuda a revivir el ambiente de jolgorio de esta fiesta campesina:

> "Se iba a realizar un pelamiento. Y nada menos que el hijo menor del compadre Timaná iba a ser el del 'corte de pelo'.
>
> Había ambiente de fiesta en la casuchita del cumpita Timaná. En un rincon descansaban, lustrosos y tapaditos con sus manteles blancos en la boca varios cántaros de espumosa chicha. A un costado, otro, lleno de aguardiente o yonque; en el suelo dos peroles 'bocabajeaos' y cubiertos de tierra, indicaban que a sesenta centímetros bajo tierra se horneaba el sabrosísimo copús o 'cabezas horneadas'.
>
> Las chinas daban los últimos toques con las escobas de cun-cun, barriendo una que otra pluma de las aves a las que acababan de volar el pescuezo: patos, gallinas, pavos y palomas. Otras, apresuradas, pelaban plátanos verdes para asarlos en el 'rescoldo' y dejarlos listos para el 'seco de chabelo' y el 'majau' de plátano" (1994: 81, 82)

Bautismos, casamientos, cumpleaños, la inauguración del techado de una casa en construcción, el retorno de un hijo del servicio militar... son también ocasiones de fiestas familiares. En la ciudad se festejan los quince años de las niñas.

En los valles costeños, los platos de fiesta son muy variados. Si se trata de un almuerzo, hay generalmente una entrada, que puede ser de tamales, un plato fuerte, por ejemplo, pavo hornado con tallarines y a eso de las tres de la tarde se sirve sopa o aguadito. El menú puede también estar compuesto de cebiche como entrada, arroz con tamales y cabrito. Más tarde se sirve la sopa, el aguadito o un piqueo. Cuando es una cena, este último plato se sirve a eso de la una de la mañana. Se bebe chicha, cerveza y gaseosa.

En Catacaos, en el Bajo Piura, la muerte no es ocasión de una comida especial, ni durante el velorio ni después del entierro. Sólo nueve días más tarde se reunen familia y amigos del difunto y se come arroz con pepián y estofado. Se celebra una misa a los tres meses, a los seis y al año. Cada uno de estos días, en el almuerzo, se sirve sopa de ave, arroz y estofado. A la tarde se come hornado de gallina o pavo con camotes y plátanos.

En el campo, siempre en la misma región, se hace un copuz al día siguiente del entierro, el día del cumpleaños del muerto y al cumplirse un año del fallecimiento.

Otros festejos

En el medio rural hay también otras ocasiones, como el día en que se mata el chancho, para preparar platos especiales que se comparten con familiares, vecinos y amigos. Una de nuestras informantes, perteneciente a una familia próspera que vivió en la zona de la sierra templada, nos hizo la descripción de las diferentes comidas que se preparaban ese día.

En el desayuno se servía pellejo de chancho frito acompañado de yucas sancochadas. A la hora del almuerzo se comenzaba con un piqueo: una fuente de chicharrones, carne adobada frita y una fuente con cancha, chifles, yucas y camotes sancochados. Luego se servía una sopa de carne de chancho con hierba buena. Venía después un plato compuesto de hígado,

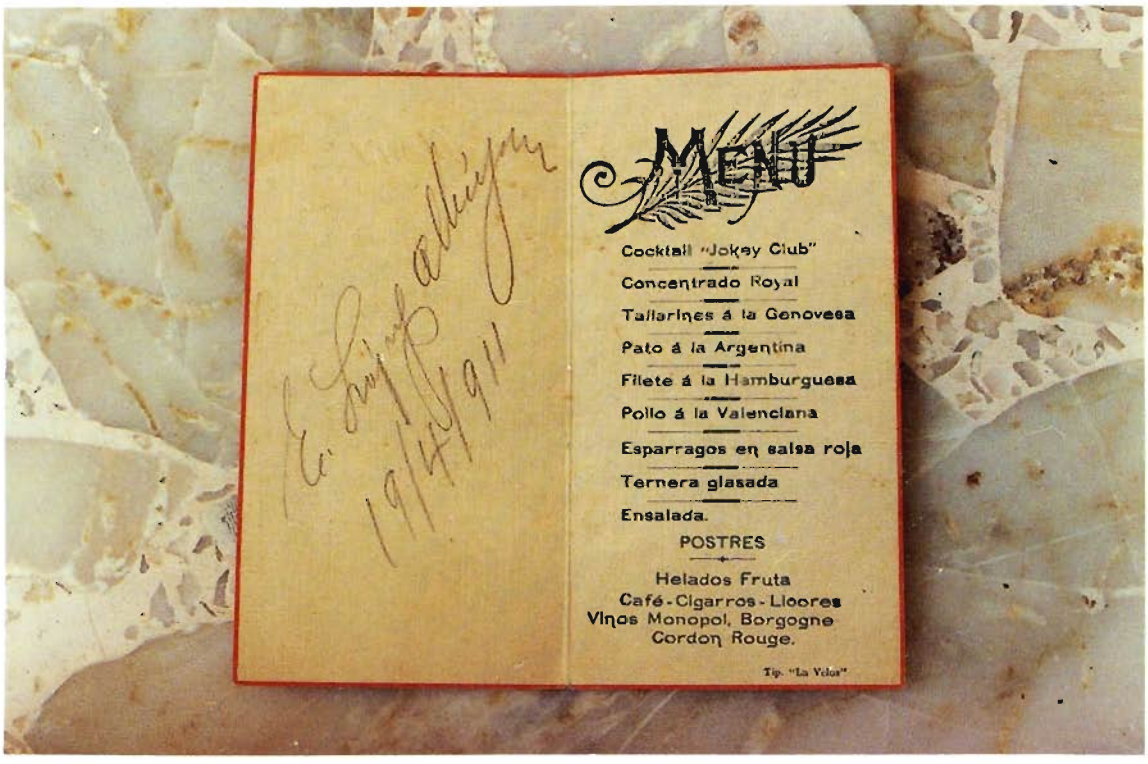
corazón y riñón hervidos y cortados en pedazos pequeños, como un salpicón, y mezclados con cebolla, culantro y plátanos cocidos. Esta chanfaina sin mote se servía con arroz, acompañamiento que los campesinos de esta parte de la sierra comen raramente, pues este producto no se cultiva en la zona. Seguía bistec de chancho con plátanos frito, arroz o yucas. Se terminaba con una infusión de hierba buena, para ayudar la digestión de un almuerzo tan copioso, y una copita de anís.

Son también ocasión de festejos —un almuerzo o una cena— la bendición de un nuevo camión, de un refrigerador, de una radio...

Orden de las comidas

Los diferentes platos que se sirven en las fiestas se presentan sucesivamente, según normas bien establecidas, utilizadas tanto en el campo como en la ciudad.

Cuando se trata de una comida citadina, por ejemplo un almuerzo compuesto de varios platos, se sirve primeramente la entrada, luego un primero, más tarde un segundo plato principal y a veces un postre. Estas diferentes preparaciones pueden estar precedidas por un piqueo. En el campo, cuando los convidados son numerosos y se carece de las fuentes y otras piezas de vajilla necesarias, se suele servir directamente en cada plato, la carne, los recados y la menestra, de una manera bien ordenada y sin mezclar los diferentes alimentos, como lo han indicado repetidas veces los informantes.



MENU

Cocktail "Jokey Club"

Concentrado Royal

Tallarines á la Genovesa

Pato á la Argentina

Filete á la Hamburguesa

Pollo á la Valenciana

Esparragos en salsa roja

Ternera glasada

Ensalada.

POSTRES

Helados Fruta
Café - Cigarros - Licores
Vinos Monopol, Borgogne
Cordon Rouge.

Tip. "La Velos"

11 .- Menú de una comida de despedida en el Hotel Colón, Piura, 19 de abril de 1911.

Programa Musical

1. MARCHA TRIUNFAL "RAQUEL"
2. CORO DE LOS VALIENTES
3. "TÚ".-HABANERA
4. SORPRESA VOCAL
5. CLAVELITOS
6. OJOS NEGROS
7. POBRES FLORES.-TANGO

MENU

Comida Concierto

ofrecida a la Sra.

Raquel S. de Arese

por un grupo de sus amigas

Piura, Octubre 25 de 1923.

Sra. Nori O. de Arens.

12 . - Menú de una comida concierto en la ciudad de Piura, 25 de octubre de 1923.

13 . - Sudado acompañado de chicha en un chicherío de Chulucanas (08.92).

14 . - Sudado y recado de yucas sancochadas, ají y limón, concurso de cocina de Sullana (08.92).

15 . - Chicharrones de mero con recado (sarandajas y camotes), restaurante típico de la ciudad de Piura (09.92).

16 . - Copuz, plato preparado en una olla de barro enterrada, concurso de cocina de Sullana (08.92).

19 y 20 . - Roscas para el día de los muertos en Catacaos, 31 de octubre de 1992.

21 y 22 .- Preparación del almuerzo aniversario del pueblo de Bigote. Disposición ordenada en el plato, de la carne, el arroz, y los recados: yucas, camotes y papas con salsa picante (10.92).

4 - LOS UTENSILIOS CULINARIOS

Los utensilios culinarios

Hoy en día, para la preparación culinaria y el consumo de los alimentos se utilizan numerosos objetos fabricados industrialmente y se pierde, rápidamente, el empleo de los objetos artesanales tradicionales, cuyo uso remonta, en muchos casos, al período prehispánico. A menudo son los materiales que cambian pero las formas, cuando responden a una función precisa, no se modifican.

En la ciudad los útiles de fabricación artesanal se utilizan muy poco. En el campo, todavía perduran muchos instrumentos elaborados por los mismos campesinos.

Hemos podido constatar que los recipientes cerámicos son muy apreciados y muchas cocineras afirman que la comida cocida en olla de barro tiene mejor gusto. Sin embargo, estas ollas se usan hoy muy poco y han sido suplantadas por recipientes de metal. En la ciudad se explica fácilmente esta substitución, porque las ollas de barro cocido de fabricación local no se adaptan a las cocinas a gas que abundan en los centros urbanos. Sin embargo, este proceso se observa también en la cocina rural. Este abandono tal vez se explique por el prestigio que tienen en el campo los objetos de fabricación industrial. Las campesinas afirman que los recipientes metálicos permiten una economía importante de materia grasa, hecho sumamente apreciado por los consumidores, y de combustible, pues se calientan más rápidamente. La disminución del uso de los recipientes cerámicos ha ocasionado la desaparición paulatina de olleras y olleros en muchos sectores del área rural. Sólo en las partes menos accesibles de la sierra, en general habitadas por familias de pocos recursos, se encuentran todavía casas en las que las ollas de cerámica se usan cotidianamente. Incluso las vasijas destinadas a la confección de la cancha tostada o de las tortillas asadas están siendo substituidas por recipientes metálicos.

Asimismo, se observa un paulatino abandono de ciertas formas de calabazas o potales, cuya utilización es muy antigua en el área piurana.

Utensilios de piedra como el batán y la mano de moler, antes infaltables en toda casa campesina, son otro ejemplo de la desaparición de los objetos tradicionales. En muchas casas estos enseres han sido suplantados por el molino.

Son tal vez los objetos de madera los que más perduran. En toda cocina piurana se encuentran cucharas, palitas, bateas, tablas, tablitas, batidores y otros implementos confeccionados en este material.

Un texto de Miguel Gutiérrez reconstituye la tradicional cocina de una casa hacienda de los valles costeños donde vivió "el niño con el velo", personaje de su novela *La destrucción del reino*:

> "La gran olla de los pucheros —la vieja olla salida de los hornos de Simbilá— barbotea y humea y crepitan los leños ardientes de palo santo. Desde los paltos, limoneros y mangos del huerto llega el limpio canto de las luisas y soñas en desgarrado contrapunto con el grito bronco y destemplado de los choquecos. Arriba, hacia el fondo, jirones de cielo lucen aborrascados, tenebrantes; detrás del muro se extiende una planicie salpicada de arbustos cuyo eje lo

constituye el imponente cacto de múltiples, tentaculares brazos con el cual desde siempre el niño con el velo ha mantenido un secreto entendimiento. Ve (aquí) las vigas renegridas por el hollín. Ve mesas, bancas, banquetas. Ve el alambre tendido donde se orean las carnes aliñadas, las varas de tripas rellenas. Ve sartenes, cucharones, espumaderas, cedazos, cuchillos, dos hachuelas. Ve ollas, fuentes, cántaros, jarras, frascos. Ve el tablón para el descuartizamiento de las carnes. Ve el mortero de piedra donde se muelen los aderezos. Y sobre el suelo, ve el batán con su hermosa y temible piedra de moler" (1992: 117).

Las vasijas cerámicas

Además del uso culinario, se siguen usando vasijas cerámicas para almacenar alimentos, sólidos o líquidos, y a veces para el consumo.

Hemos clasificado los recipientes culinarios en vasijas abiertas y cerradas. Las vasijas abiertas son aquellas en las que el diámetro maximal coincide con la boca o abertura del recipiente. Las vasijas cerradas son aquellas en las que el diámetro maximal no coincide con la boca o abertura (Balfet *et al.*, 1992).

Entre las formas abiertas predominan las escudillas y los cuencos, generalmente de forma hemisférica. Las primeras son menos profundas que los segundos. En la sierra, estos recipientes se llaman cazuelas y en el Bajo y el Alto Piura se las denomina callanas. Este término se aplica igualmente al tiesto, fragmento de cazuela que se utiliza para cocinar. En el campo se las llama "canallas".

En la región de Huarmaca, en la sierra, donde la producción cerámica es todavía importante, se fabrican escudillas de paredes de forma convexa y base plana, generalmente pequeña. Las vasijas más grandes, que miden entre 20 y 37 cm de diámetro, se utilizan para cocinar. A menudo, estos recipientes no poseen órganos de prehensión, pero a veces pueden tener dos orejas, perforadas o no. En Sondorillo, las escudillas carecen de superficie de apoyo (asiento) lo que impide asentarlas sobre una superficie plana; generalmente se las coloca sobre el piso de tierra o directamente sobre el fogón. Esta vasija puede tener una forma troncocónica y en ese caso presenta dos orejas. Una de nuestras informantes serranas prefiere dar el nombre de "sapinita" a la vasija de esta forma particular.

Otro recipiente para la cocción, semejante a la cazuela, es el perol que tiene una forma semicircular y posee dos orejas sobre el borde que permiten asirlo más fácilmente. En Huarmaca se fabrica un perol que posee dos grandes asas macizas. Vasijas de esta forma se encuentran frecuentemente en los mercados del Alto y Bajo Piura.

Cazuelas, peroles y tiestos se usan para asar las tortillas sin materia grasa y para tostar los granos: de maíz, de café, las habas.... Las dos primeras vasijas se emplean también como fuentes para servir los alimentos y para conservar ciertos productos alimenticios. Cuando se trata de recipientes pequeños se los utiliza para guardar la cancha.

En la región, los términos tinaja y tinajón se emplean para denominar grandes recipientes abiertos que se usan, por ejemplo, para enfriar la chicha.

En la categoría de las vasijas cerradas destinadas a la cocción la olla es el tipo de recipiente más común. Existen ollas de forma casi globular, sin cuello, que poseen dos orejas a partir del borde. Algunas de ellas tienen un reborde. Hay también ollas compuestas de un cuerpo de forma globular, elipsoidal o constituido de dos volúmenes y un cuello generalmente cilíndrico, más bien pequeño. Las ollas son de tamaño variable, las hay pequeñas para la preparación del aliño o grandes para la cocción de sopas o estofados.

Desde el punto de vista de la relación entre forma y función, nuestros informantes campesinos nos han señalado repetidamente que la olla se utiliza sobre todo para la preparación de estofados, hornados, y otros platos de cocción prolongada, puesto que los guisos toman mejor gusto en las vasijas de este material. La olla de barro conserva mejor el calor que se difunde de manera más regular, lo que permite una mejor cocción que en la vasija metálica.

Antes de utilizar un recipiente de barro cocido es necesario sobarlo, "curarlo". Según una de nuestras

informantes serranas, su abuela, que cocinó siempre con olla de barro, la ponía sobre el fuego y le pasaba chancaca, antes de utilizarla para la cocción de los alimentos. Cuando las cazuelas o las ollas no están bien cocidas por defecto de fabricación, se dice que están "sordas", que no suenan cuando se las golpea. La elección de una vasija de barro cocido requiere una cierta experiencia que en general posee la mujer campesina.

Además de las ollas para cocinar existen vasijas que se utilizan para guardar los alimentos. Las hay de gran tamaño, como los cántaros, que se usan para contener el agua. Estos recipientes se encuentran especialmente en la sierra y en todas las zonas rurales donde se necesita conservar el agua necesaria a la vida cotidiana.

En la preparación de la chicha intervienen varias vasijas de gran tamaño: las ollas chicheras donde se cocina el maíz y los cántaros donde se fermenta el producto. Las ollas que sirven para cocinar la chicha son similares a las que se utilizan para preparar el copuz.

Entre los recipientes cerámicos destinados exclusivamente al consumo se encuentran los jarros con asa vertical, compuestos de un cuello de forma troncocónica o cilíndrica y de un cuerpo globular o elipsoidal. A veces tienen una vertedera. Estos jarros se fabrican sobre todo en el Alto y el Bajo Piura y sirven para servir la chicha u otras bebidas. Hoy se fabrican en poca cantidad puesto que numerosos chicheríos, los más importantes compradores, están reemplazando estos recipientes de barro cocido por jarros de vidrio o de plástico.

La cerámica utilitaria es de fabricación rústica con la superficie ligeramente alisada y generalmente sin decoración. Algunos recipientes presentan la marca del alfarero o sello de identificación estampado, que constituye, al mismo tiempo, un elemento decorativo (Monzon, 1991). En algunos casos hay motivos pintados que decoran los jarros.

Los recipientes culinarios de cerámica se fabrican en el Alto Piura, en Chulucanas y también se hacen en Simbilá, en el Bajo Piura. Huarmaca y Sondorillo, en la sierra, son otros dos centros de producción importantes. Como nos informó un ceramista de Chulucanas, hoy día los alfareros del Alto Piura que fabrican objetos utilitarios, confeccionan principalmente las grandes vasijas destinadas a la fabricación de la chicha. Efectivamente, hemos podido observar la escasez de recipientes de uso doméstico en los mercados.

Cabe señalar que las formas de las cazuelas, peroles, ollas, cántaros y jarros que se producen en el departamento de Piura son similares a las de los recipientes del período precolombino, descubiertos en esta misma área. Esta continuidad se observa igualmente en las técnicas de fabricación de las vasijas, puesto que el alfarero contemporáneo utiliza las técnicas del enrollado, del paleteado, del moldeado, igualmente empleadas en época prehispánica. Otros rasgos que datan del mismo período son los sellos de identificación y la técnica del estampado.

Una encantadora leyenda del Alto Piura, "El alfarero rebelde" relata como Simbilac enseñó a dar forma, decorar y cocer las vasijas de arcilla.

> "Simbilac, apareció un día, nadie sabe de dónde o por cuál de los caminos ingresó al poblado indígena, causando asombro entre los moradores por la forma como tocaba su quena, lo que motivó que todos dejaran sus quehaceres para escucharlo, era tan tierna y dulce la melodía que de los carrizos escapaba, que los pájaros callaban sus trinos para aprender nuevas tonalidades. La sin igual música invadía todo el frondoso valle, y hasta en las paredes de piedra y arcilla vibraba el eco, para agrado y deleite del Cacique y su esposa así como de su servidumbre. De los ojos de los más viejos brotaban lágrimas irrigando los surcos de sus curtidos rostros.
>
> Cada día, al amanecer cuando el sol despertaba y el resplandor de su bostezo fulguraba en el oriente, se escuchaba la quena, igual al medio día, y en la última y fresca hora de la tarde cuando la penumbra rondaba el lugar".
>
> "Era además Simbilac un hábil alfarero y enseñó a los hombres del cacicazgo a elaborar de la arcilla, hermosos huacos y vasijas que les servían

para uso doméstico, como ollas para preparar sus alimentos, tinajas para guardar el agua y las semillas, ya que los habitantes solamente sabían hacer rústicas ollas y se valían del fruto del poto, como mates, limetas, guaces y lapas para esos menesteres. Los adiestró hábilmente en el quemado de las piezas, utilizando la hojarasca y el puño de algarrobo.

Los colores y la arcilla que usaba Simbilac, y que conseguía de las canteras sagradas adonde sólo él podía ingresar, eran el blanco y el amarillo rojizo. El blanco representaba el cielo al amanecer y el rojizo el sol en la última hora de la tarde. Además aprendieron a representar mediante la arcilla, los frutos, tubérculos, animales y pasajes cotidianos que sucedían en la paz y la guerra" (Espinoza León, 1994: 142).

Los utensilios de madera

La madera es uno de los materiales que más abunda en las cocinas contemporáneas del campo y de la ciudad, en particular la madera de zapote (*Calocarpum mammosum* Pierre). Esta materia prima se utiliza para la fabricación de enseres que sirven para la preparación culinaria así como también para el consumo de los alimentos. Se confeccionan cucharas, batidores, marcadores, morteros, bateas de distintos tamaños, tablas para picar, cortar o chancar los alimentos y también jaulas de madera llamadas escusas, objeto característico de la cocina serrana que se suspende sobre el fogón para ahumar los alimentos, como por ejemplo el queso.

El utensilio más común es la cuchara, de forma y tamaño variados. En general en cada cocina se encuentran diferentes modelos, adaptados a diversas funciones. Las cucharas de madera se utilizan sobre todo para la preparación de las comidas y, a este respecto, varias de nuestras informantes nos han señalado que no se debe usar la misma cuchara de palo para los dulces y las preparaciones saladas. Es costumbre también utilizar una cuchara especial para remover los fritos. La cuchara se usa además para servir y para comer.

Las hay muy grandes, de más de 40 cm de largo, y pequeñas, de 17,5 cm de largo, y aún de menor tamaño. La parte que sirve de recipiente puede ser de forma circular o elíptica y el tamaño, como la forma, varían de acuerdo con la función. Las más grandes sirven de cucharón para servir líquidos, por ejemplo la sopa, pero las hay de tamaño mediano para servir el arroz. Las medianas y las más pequeñas se emplean para revolver, por ejemplo los ingredientes del aliño. La cuchara pequeña se usa para comer y a menudo es el único cubierto que se utiliza, especialmente en el campo. Esta costumbre ha perdurado en la ciudad, en ciertas familias de origen campesino. Tenedores y cuchillos para cortar los alimentos no son indispensables para el consumo de los platos tradicionales, cuyos ingredientes han sido picados, cortados, desmenuzados... en el momento de la preparación.

La cuchara grande se usa al revés, nos precisó una de nuestras informantes, para revolver, por ejemplo los granos u otros ingredientes, cuando se tuestan.

Otro útil de madera es el palo freidor que sirve para revolver la manteca y se hace de madera de algarrobo.

El mortero pequeño y la mano de mortero se utilizan para triturar y machacar el ajo o moler otros ingredientes que intervienen en la preparación del aliño, como comino, achiote... Actualmente, en la ciudad, muchos de estos productos se compran ya molidos; pero en el campo, donde se usan los productos que la familia cultiva en la huerta, el mortero es todavía un instrumento sumamente útil. En el campo se emplea igualmente para moler el café cuando no se tiene un molino manual. Hay grandes pilones para moler el arroz con una mano igualmente de madera.

La batea se emplea especialmente en el campo para preparar, por ejemplo, la masa de las tortillas y en ese caso debe ser suficientemente grande para efectuar cómodamente esta operación. En la cocina campesina, la batea suplanta a menudo la mesa de madera. Se usa también para dejar enfriar el maíz cuando se prepara la chuchuga.

Los batidores se utilizan frecuentemente, así como las tablas para cortar, picar, machacar, salar... los

ingredientes. A veces, para chancar se usa la tabla y la mano del mortero.

El picador de madera se usa para picar la masa de los alfajores u otras preparaciones de repostería antes de ponerlas al horno. Algunas cocineras realizan esta operación con un peine.

Hay enseres más especializados como la pala de madera que se emplea para introducir y sacar los alimentos del horno; el palo de zapote llamado "vieja" que sirve para frotar el afrecho durante el proceso de fabricación de la chicha y el palo movedor con el que se revuelve el "dulce" en el porrón, utilizado en la preparación de la chancaca. Los moldes tallados en un tronco en los que se deja enfriar dicho "dulce" son igualmente de madera. En la pipa, un tronco de madera ahuecado, se deja fermentar el jugo de la caña durante la fabricación del aguardiente. El aro que se utiliza para la fabricación del queso se elabora con madera de pasallo o pasayo (*Bombax ruizii* Schum.). En el litoral, como en los valles costeños y en el despoblado, el tonel para transportar agua o chicha se hace también de madera. Toneles más pequeños sirven para la conservación del aguardiente.

Los objetos de madera pueden ser fabricados industrialmente, como es el caso de los que se encuentran en la mayoría de las tiendas de la ciudad, o pueden ser confeccionados manualmente, como muchos de los objetos que se venden en los mercados y que son hechos por los campesinos de la región.

Los potales

Los recipientes y otros enseres de *Lagenaria* se encuentran todavía en las cocinas del campo y de la ciudad y se venden en los mercados de Catacaos, Chulucanas y en las ferias regionales.

Con mates, calabazas, potos y calabazos se pueden confeccionar objetos que sirven para beber, comer, servir, almacenar y transportar líquidos y alimentos.

A. Rumiche Ayala (1987) ha establecido una tipología de los diferentes enseres en este material que ha usado el poblador de Sechura. Hoy en día, algunos de ellos han desaparecido y han sido substituidos por útiles elaborados con otros materiales. Seguimos la clasificación de este autor para la descripción de los objetos que se emplean para la preparación y el consumo de los alimentos.

En primer lugar se distinguen los matecitos, escudillas de unos 17 cm de diámetro, que se utilizaban para el consumo individual y en los que se transportaba el fiambre cuando se hacían grandes travesías. El matecito conteniendo los alimentos se cubría con otro mate colocado boca abajo que servía de tapa.

Los mates, de 30 cm de diámetro, se usaban para el consumo de varias personas y el autor da el ejemplo de los pescadores que se servían de ese recipiente común con sus cucharas de madera.

Las lapas eran depósitos circulares de 40 a 70 cm de diámetro y de profundidad diversa. Las menos profundas, "lapas secas", servían para guardar enseres de cocina, como platos, tazas y cucharas o para transportar pescado u otros productos destinados a la venta callejera.

Los calabazos de forma alargada tienen usos diversos según su tamaño. Entre los calabazos de forma alargada se encuentran los aguateros con capacidad de veinte a treinta litros, que se empleaban para el transporte del agua de los pocitos hasta la población de Sechura; los chicheros o limetas, de menor tamaño, servían para conservar dos o tres litros de chicha.

En la sierra, donde no se cultivan los calabazos, las limetas son particularmente apreciadas, en particular para llevar la chicha al campo, puesto que son recipientes livianos, fáciles de transportar.

Otro objeto característico es el aliñero que se hace con calabazos pequeños, casi redondos, a los que se les hace un corte circular en la parte superior. Como su nombre lo indica se utilizan todavía para guardar sal, pimienta, ají de color, granos, etc. y en el campo se suspenden de un cordel atado en los horcones que sostienen el techo de la casa campesina. Los calabazos más grandes, que se cuelgan también de los horcones, sirven de recipientes para contener azúcar u otros productos que se guardan en mayor cantidad.

La chicula es una cuchara que se confecciona con la mitad de un pequeño calabazo partido en el sentido longitudinal. La chicula se utilizaba para servir el café o la mazamorra en el desayuno y para sacar agua del pozo.

Con los calabazos se pueden hacer embudos que utilizaban, generalmente, los hombres o los niños que se ocupaban de transportar el agua a las localidades que carecían de agua potable.

Los potos sirven para confeccionar los potos coperos o medidas en los que se bebe la chicha. Tienen la capacidad de un vaso corriente. En Catacaos, este recipiente se llama "cojudito". Otro objeto para beber es el poto pequeño en el que se servía la chicha a las personas de paso o a los viajeros. Los había de la capacidad suficiente para calmar la sed de una persona o, un poco más grandes, para dos.

El molinillo es un utensilio culinario que se hace con cuatro piezas de forma circular y bordes dentados, fabricadas con pedazos de poto y un palo de unos 30 cm de largo que los atraviesa por el centro. Este batidor, que se usa todavía, sirve para preparar, por ejemplo, bebidas compuestas de aguardiente y huevo batido. Se lo mueve frotando el mango del molinillo con la palma de las manos.

El poto se utiliza igualmente para hacer el humaz o humas, objeto fabricado a partir de un poto casi redondo y con el que se confecciona una especie de cucharón con mango de madera. El humaz sirve para sacar la chicha de las ollas y verterla en los tinajones de enfriamiento. Se usa también este cucharón para acelerar el enfriamiento, levantando y dejando caer el líquido caliente durante una media hora.

Con las calabazas se confeccionan las barquillas, utilizadas para guardar y transportar los huevos. En las barquillas también se conservaban semillas y en ese caso se colgaban de los horcones. Para hacer las barquillas se utilizaban calabazas grandes a las que se les hacía un corte rectangular en el centro, extrayendo una pieza, la cual servía luego como tapa.

El guaz es otro objeto elaborado a partir de una calabaza a la que se le hace una abertura rectangular en el centro. Se trata de un utensilio que se emplea para sacar la chicha de los cántaros y verterla en los jarros. Cuando no se lo utiliza se lo deja colgado de la boca del cántaro y en los días sin chicha se lo suspende de un clavo en la pared.

El arnero, colador confeccionado a partir de un calabazo perforado, se utiliza en la sierra para colar el maíz cuando se prepara el mote.

En la sierra se usa también la bomba o bombita, fabricada con la mitad de un calabazo cortado longitudinalmente, para la preparación de la chancaca.

Una de nuestras informantes serranas nos señaló la utilización de la zambumba para fabricar recipientes destinados a guardar agua o manteca. Para confeccionarlos se escoge una zambumba bien dura, se le hace un orificio arriba y se le echa un poco de ceniza, se tapa y se deja "pudrir" durante ocho días. Luego se abre, se saca la pulpa y se lava bien el interior de la zambumba.

Otros materiales: textiles, cuero, cestería, piedra, metal...

Los objetos confeccionados en tela, cuero, cestería, piedra, se encuentran sobre todo en el campo, donde las mujeres, y otros miembros de la familia, confeccionan ellos mismos la mayoría de los objetos domésticos, puesto que los enseres comprados en el mercado o a los arrieros son generalmente muy onerosos para la economía familiar.

Para la conservación, por ejemplo de la harina, se utilizan alforjas de distintos tamaños en tela de algodón tejida en la casa. Las alforjas sirven además para transportar, por ejemplo el fiambre. Los alimentos calientes se envuelven primero en un pedazo de lienzo y se colocan luego en la alforja. En la casa se usan servilletas, a veces bordadas, para cubrir las fuentes u otros recipientes y protegerlos del polvo y de los insectos.

En las casas campesinas se usa una tela de yute para cernir. En el proceso de fabricación de la chicha, una tela de algodón llamada taquera se utiliza a menudo

para colar el producto, en lugar del cernidor con tela metálica.

Para conservar el grano se utilizan zurrones de cuero de vaca cosidos y suspendidos en la reserva donde se guardan las provisiones. En la comunidad campesina de Simirís, el maíz desgranado se guarda en zurrones colgados en las vigas de la casa y con la base apoyada en un trozo de madera colocado sobre el piso. Una vez lleno se cierra el orificio del zurrón para evitar la entrada de los insectos. Con el cuero de vaca también se confeccionan odres.

Los cestos de formas y tamaños diversos se emplean como recipientes, generalmente suspendidos, y para el transporte de alimentos. En la casa campesina se cuelgan los recipientes conteniendo alimentos para protegerlos de los animales domésticos, en particular de las aves de corral, que habitualmente invaden todos los espacios de la casa.

Los instrumentos de piedra son raros. El batán, compuesto de una piedra plana y una mano del mismo material se usa en el campo para moler el grano cuando no se tiene un molino.

Uno de los instrumentos de metal, hoy casi indispensable en la casa campesina, es el molino que se usa para la molienda de los cereales u otros ingredientes. Cuchillos especializados se utilizan sobre todo para las operaciones de corte que se ejecutan igualmente con hachuelas. Para el consumo se usan cubiertos metálicos, en particular en la ciudad.

Tanto en el campo como en la ciudad se utilizan platos, escudillas y tazones enlozados para comer y para la preparación culinaria. Para cocinar, las ollas metálicas han reemplazado las de barro cocido. Se emplean peroles de cobre, especialmente para la fabricación de dulces y conservas de frutas. Algunos de gran dimensión, llamados pailas, sirven para la fabricación de la chancaca o la preparación de comidas de fiesta.

Los utensilios de plástico, tazones, jarros, fuentes, tazas, platos... son igualmente de uso frecuente.

Con un tubo de caña o carrizo los serranos fabrican el soplador, objeto que se utiliza para atizar el fuego del fogón.

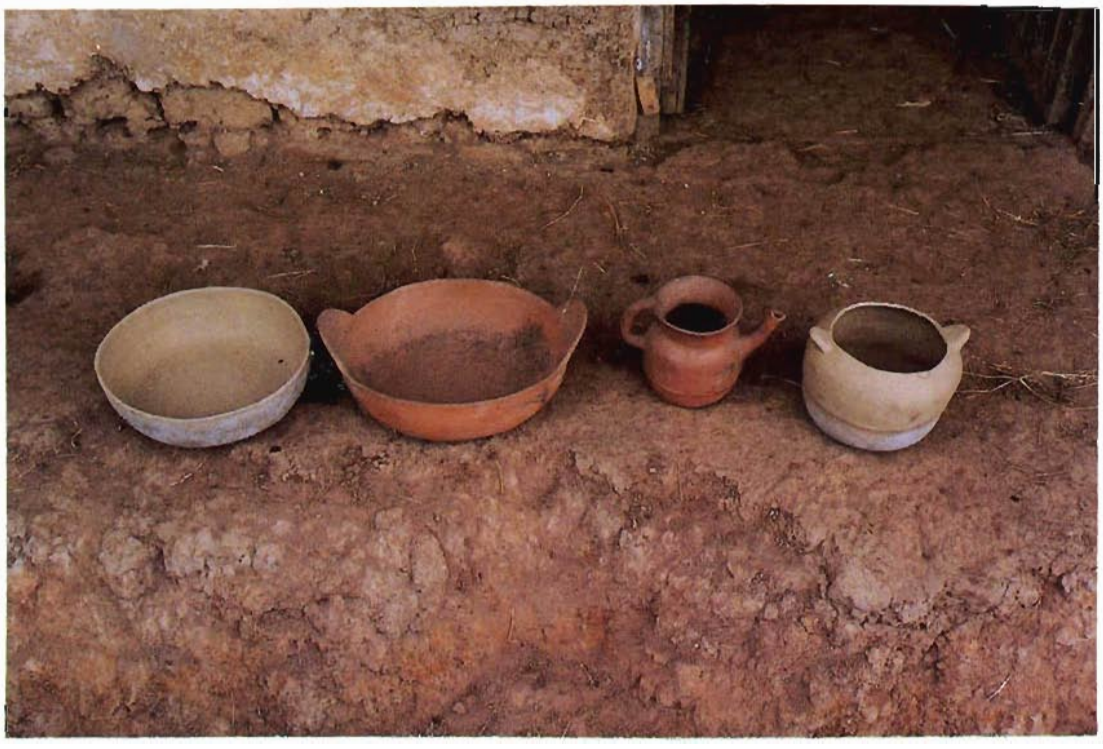
Materiales de recuperación y precarios

Con grandes recipientes de lata se hacen las placas para hornear pan, pasteles u otros productos de repostería. Se utilizan latas de conserva como moldes, para cocer, por ejemplo, el pan de huevo. Estos utensilios los hemos visto en casas donde se preparan dulces para la venta y se necesitan numerosos enseres para la cocción. En las mismas casas observamos la ejecución de pequeños moldes de papel burdo que se emplean para hornear queques, arepas y otras golosinas.

23 . - Alfareria de Chulucanas, ollitas y vasijas para la preparación de la chicha. Mercado de Chulucanas (08.92).

24 . - Ollitas de Sondorillo, Huancabamba (07.90).

25 . - Alfarería de Simbilá: recipientes para la preparación de la chicha, ollitas, jarros, cazuelas. Mercado de Catacaos, (12.89).



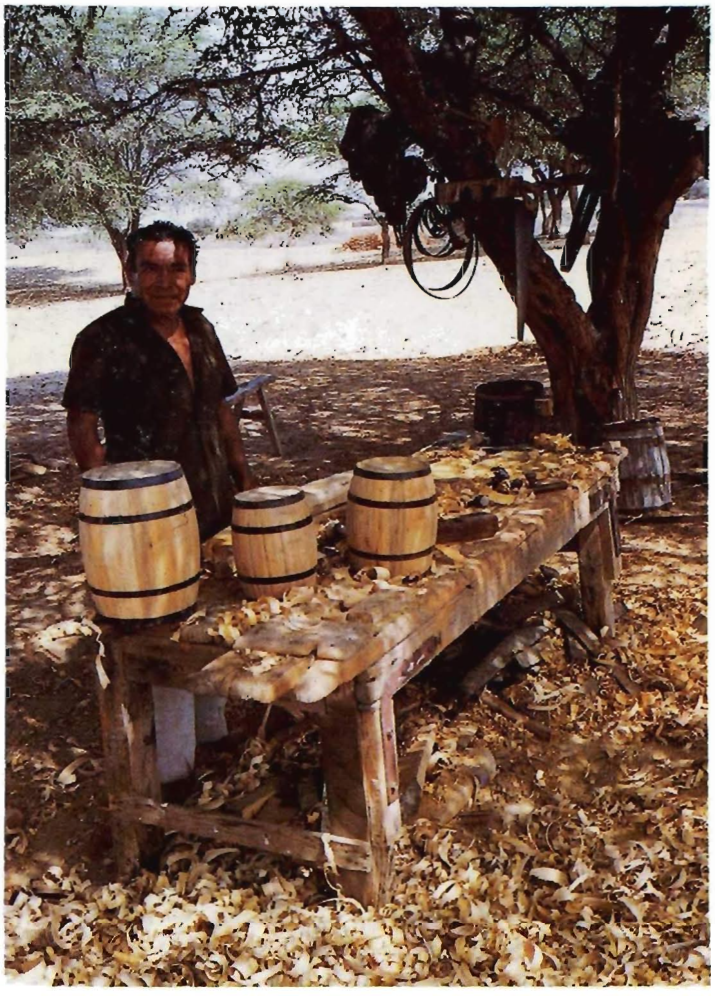
26 . - Alfarería de Huarmaca: cazuelas, una nueva forma de cafetera y ollita (los dos recipientes extremos aún no han sido cocidos), Huarmaca (07.90).

27 . - Cucharas de madera para la preparación culinaria y el consumo, ciudad de Piura (08.93). Largo de la mayor: 42 cm.

28 . - Batea, mortero y tabla de madera, ciudad de Piura (08.93). Largo de la tabla (con el mango): 35 cm.

29 . - Batea para hacer las tortillas, recogida en la sierra de Huancabamba. Ciudad de Piura (08.93).
Largo: 60 cm.

30 . - Marcador y batidor de madera para la repostería, ciudad de Piura (08.93).
Largo del batidor: 27 cm.

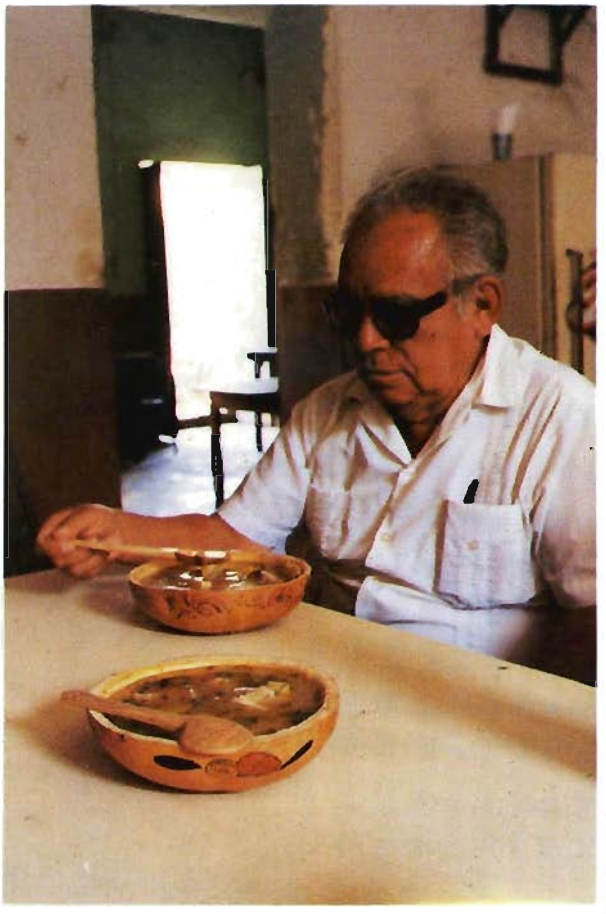


31 . - Fabricación de toneles para el transporte de agua y de chicha. Los más pequeños sirven para la conservación del aguardiente, La Antena, despoblado entre Piura y Chulucanas (09.89).

32 . - Pilón y manos de madera para pilar el arroz, cerro Hualtacal, Alto Piura (11.93).

33 . - Venta de potales y cucharas de madera en el mercado de Catacaos (04.89).

34 . - Venta de potales y de productos comestibles en el mercado de Chulucanas (09.92).



35 . - Sopa servida en mates y cucharas de madera, chicherío de Chulucanas (09.92).

36 .- Poto llamado "cojudito" utilizado para beber la chicha. Acompaña una fuente de sudado y un plato de cancha con limón, picantería de Catacaos (08.92).

37 . - Instrumentos empleados en la preparación de la chicha: humaz, cuchara y cernidor. Jarro para servir, Chulucanas (08.92).

38 .- Humaz, objeto confeccionado con un poto casi redondo y un mango de madera, Chulucanas (08.92).

39 . - Zurrón de cuero para la conservación del maíz, Simirís, Santo Domingo (11.87).

40 . - Batán y mano de moler de piedra, Frías (10.93).

41 . - Gran cazuela o paila de metal sobre un fogón de tres piedras. Adelante, olla metálica instalada sobre otro fogón, Zapalache, Huancabamba (07.89).

42 . - Peroles de cobre para la fabricación de dulce, ciudad de Piura (10.93).

43 . - Ollas de metal de la cocina de un comedor de Frías (11.88).

44 . - Molinos de mano, Frías (10.93).

45. - Placas de metal para hornear confeccionadas con envases de lata, ciudad de Piura (08.92).

46. - Moldes de papel burdo, un ejemplo de recipientes precarios, ciudad de Piura (08.92).

5 - LOS PROCEDIMIENTOS MECÁNICOS

Los procedimientos mecánicos

Este capítulo reune las operaciones destinadas a modificar la forma u otras características físicas de los alimentos, por intermedio de acciones de prehensión y de percusión. No describimos aquí todos los procedimientos mecánicos que utiliza la cocinera piurana sino sólo aquellos que nos parecen los más pertinentes de esta tradición culinaria.

Operaciones de extracción

Las operaciones de extracción permiten separar la parte comestible de un alimento de la no comestible o separar elementos que no se utilizan en la misma preparación culinaria. Son numerosas las técnicas de extracción que se emplean en la cocina piurana: las de pelar, descarozar, despellejar, desplumar, descorticar, etc. Todos estos procedimientos se encuentran en la mayoría de los estilos culinarios y por lo tanto no merecen un tratamiento particular.

El caso de los granos es particularmente interesante. Para preparar, el trigo majado o remolido se emplea la técnica del "venteo". Se muele el trigo grueso, quebrado, se lo deja secar y para limpiarlo se lo ventea un día de mucho viento pasándolo de un recipiente a otro, generalmente dos calabazas. La cebada se somete al mismo procedimiento.

La técnica para extraer el hollejo del grano de maíz seco para hacer el mote comporta dos operaciones: cocción y frotamiento. Primero se hierven los granos en agua con lejía y una vez fríos se los refriega con las manos para terminar de eliminar la película. En el caso del maní interviene igualmente la cocción, primero se lo tuesta y luego se lo frota con las manos..

En el caso de los animales se procede también a operaciones de este tipo como se vio, por ejemplo, en el caso de la extracción del pelo del chancho o del cuy.

Operaciones de extracción se utilizan igualmente para preparar el pescado, por ejemplo el tollo. Después de haberlo hervido se lo despelleja y luego se lo descarna, simplemente con un tenedor, para sacar los cartílagos.

Operaciones de fraccionamiento

Estas operaciones son muy variadas puesto que los platos de la cocina regional están a menudo compuestos de ingredientes reducidos a trozos más o menos pequeños. Se trata de procedimientos de corte o de molienda que merecen una atención particular, a causa de su diversidad y de su uso frecuente. Una prueba suplementaria de la importancia de este tipo de operaciones es la gran variedad de términos, algunos de los cuales son americanismos, que utilizan las cocineras piuranas para designarlas.

Operaciones de corte

Para las operaciones de corte se utilizan diversos tipos de cuchillos, muy variados en la cocina urbana. En el caso de ciertos alimentos se puede usar una hachuela. Otros implementos necesarios son los ralladores y las tablas de madera.

Para los productos vegetales se emplean diferentes técnicas de corte y la cebolla es tal vez uno de los mejores ejemplos para mostrar esta diversidad. La cebolla se pica, se corta en cuadritos o cuadros, en rajas, en rodajas, a lo largo, en gajos, a la pluma. En este último caso, se fracciona primero la cebolla por la mitad y luego se la corta muy finamente.

El tomate se corta en rajas o en rodajas, se pica, generalmente después de pelado. El ají se corta en tiras largas, después de desvenarlo y sacarle las pepas, o en tiritas y también se lo puede picar. El ajo se pica, pero también se puede moler, operación esta última que entra en la categoría de los procedimientos de molienda o de trituración.

Las hierbas de olor como el culantro, el orégano, la yerbabuena, el romero u otras se pican.

Los camotes, papas, yucas... se cortan en pedazos, grandes o chicos, tajadas o rodajas, o se pican. El choclo generalmente se corta en rodajas cuando se sirve como recado.

Algunos alimentos se rallan, como el tomate, el camote, el plátano, el coco. Los ingredientes rallados, a excepción del tomate, se utilizan sobre todo para la fabricación de postres. También se ralla el queso o se lo desmenuza. La operación de rallado es menos frecuente que las precedentes y se encuentra más bien en las recetas citadinas.

En el caso del camote, cuando se lo utiliza como relleno de alfajores, se lo pela, ralla, sancocha y chanca, es decir que la cadena operativa comprende varias operaciones mecánicas: una operación de extracción, la del pelado, y dos de fraccionamiento —una de corte y otra de trituración— a las que se agrega el sancochado, procedimiento de cocción.

Una técnica particular de corte es la que se usa para preparar la cecina de carne de res o de cerdo. Con un cuchillo bien afilado se divide el pedazo de carne sucesivamente en láminas o filetes, cada vez más finos, que quedan unidos entre sí.

La carne de vacuno, cabrito, pescado... también se deshilacha, se desfibra o se jala, como en la receta del tiradito de guitarra confeccionado con el pescado seco. La carne de res, previamente majada, se desfibra para preparar el seco de chabelo.

Se desmenuza la carne para el relleno de las humitas. Se puede igualmente cortar en presas, en trozos más o menos grandes, en cubos, cuadritos o picar. Se pican finamente las vísceras: hígado, pulmones, corazón, mondongo... También se pica la carne para el cebiche.

Para el chancho o el cuy existen técnicas de corte bien precisas, como se ha visto en el capítulo consagrado a los productos.

Operaciones de molienda

Las operaciones de molienda transforman un alimento sólido en pasta o en partículas, por medio de acciones de presión, frotamiento o percusión. Estas operaciones, como las de corte, ocupan un lugar importante en la cocina piurana. En la zona rural, las campesinas efectúan ellas mismas estas operaciones con el batán y la mano de piedra o con el molino. También se usan el mortero y la mano de mortero o el pilón. A veces, una tabla de madera puede reemplazar el mortero y se opera con la mano del batán. En la ciudad, generalmente se compran los ingredientes ya molidos o se usan artefactos eléctricos como la licuadora.

Son numerosos los términos que utilizan nuestras informantes para designar las operaciones de molienda: chancar, machacar, machucar, majar, martajar, triturar, aplastar, migar.... Este último término es un poco ambiguo pues en el diccionario de lengua española (Diccionario Enciclopédico Grijalbo, 1990), migar es cortar en trocitos pan u otro alimento. En ese caso, entraría más bien en la categoría de operaciones de corte. Ñuttu, cosa muy molida como harina (González Holguín, 1989) es una palabra de origen quechua utilizada en la sierra para indicar un molido fino.

El maíz es un ejemplo interesante de los diferentes resultados que las campesinas obtienen con el batán o el molino. Se pueden lograr tres consistencias diferentes:

- pastosa: es la masa de maíz que resulta de la molienda del choclo y se usa, por ejemplo, para hacer tamales y humitas;

- granulosa: es la harina gruesa o maíz quebrado, obtenida a partir de la molienda de los granos secos, sin pulverizar. Esta harina se utiliza para la fabricación del sango dulce, según la receta recogida en la sierra fría;

- pulvurulenta: es el resultado del molido fino al que reservamos el nombre de harina. Se emplea para preparar numerosos platos de repostería, mazapanes, arepas ... o salados, como el sango proveniente de la sierra caliente.

Para la confección de ciertos platos, como los tamales verdes, se muele el maíz con otros ingredientes de ese mismo color, lechuga, culantro, ají..., para dar a la masa esa coloración. También para el pepián de choclo se muele el maíz con cebolla y culantro.

En algunos casos la cocción interviene antes de la molienda y se tuesta el maíz, como en la receta de sango de la sierra caliente. El grano, previamente tostado, se muele frío cuando se usa el molino y caliente cuando se usa el batán, si se quiere obtener harina fina. La harina, una vez molida, se cierne para sacarle el afrecho. Se requiere igualmente un molido muy fino del maíz, previamente tostado, para preparar la mashca, que se utiliza para confeccionar los gofios.

En la ciudad se emplea la licuadora, para hacer, por ejemplo, la masa de los tamales, pero la harina y la fécula de maíz se compran en el comercio. Las amas de casa citadinas usan poco la harina gruesa.

Para obtener una harina muy fina a partir del grano de trigo se requiere una molienda casi industrial. En general, los campesinos productores de trigo de la sierra fría llevan el cereal a los comerciantes instalados en las aglomeraciones más cercanas, para moler en los molinos.

En el campo, el grano de café se muele dos veces. Primero se lo pone a secar al sol, se lo pasa por el molino o se muele en el batán de piedra y por último se lo ventea. Luego se tuestan los granos una segunda vez y en ese momento se puede agregar cebada o maíz en grano. Una de nuestras informantes serranas recuerda que su abuela retiraba la cáscara roja del café, la secaba y luego la tostaba. También utilizaba ese producto para hacer café.

Se muelen, igualmente, diferentes condimentos como achiote, palillo, comino, pimienta, canela, clavos de olor... pero en la ciudad generalmente se compran ya triturados. En ciertas recetas, como en la de las caiguas rellenas se utiliza la carne molida.

La yuca, previamente picada, se muele en el molino para hacer el chuño con el que se prepara una mazamorra.

Se machucan numerosos ingredientes: el ajo y también, después de cocidos para hacer puré, tubérculos como la yuca, el camote, la papa o el olluco y diversas hortalizas como el zapallo. Se machuca el plátano para preparar la malarrabia. Se recomienda chancar las yucas y los plátanos sancochados cuando están todavía calientes. Un ejemplo característico de esta técnica de fraccionamiento es el majado de yuca en el que se majan el chicharrón, la yuca, la cebolla y el ajo hasta formar una pasta.

La sangre se maja para preparar el rachi rachi. Se pueden chancar los filetes de pescado con el majador de ajo antes de pasarlos por el pan rallado y freirlos.

Operaciones de mezcla y de incorporación

En esta serie de operaciones, los elementos que intervienen en la preparación culinaria se pueden mezclar o no. En la cocina tradicional piurana, las preparaciones sin mezcla son las más frecuentes.

Operaciones con mezcla de ingredientes

Entre las operaciones que implican mezcla de ingredientes se pueden incluir los batidos. Son mezclas de elementos sólidos que se disuelven en elementos líquidos por intermedio del batido. Con esta técnica se preparan bebidas como el rompope que combina azúcar, claras y yemas de huevo y un poco de aguardiente y otras variantes como la diamantina, la caspiroleta... También se baten los ingredientes del cóctel de algarrobina.

Operaciones sin mezcla de ingredientes

En las operaciones sin mezcla se encuentra un solo ejemplo de combinación por superposición o disposición por capas. También se incluyen en este grupo los alimentos envueltos, los rellenos y los mechados.

Disposición por capas

Se trata de una receta citadina, la del pastel de yuca, compuesto de dos capas de puré de yuca entre las que se intercala una capa de guiso de carne, huevos duros y pasas.

Alimentos envueltos

Los alimentos envueltos o "paquetes" son característicos de la cocina piurana. Los más corrientes son los tamales y las humitas o zambates, pero también hay algunos platos de época más reciente, de origen europeo, como los niños envueltos en hojas de col que confeccionan algunas amas de casa de la ciudad. Con respecto a las diferencias que pueden existir entre tamales y humitas, ciertas informantes nos han explicado que en la sierra la humita puede ser dulce o salada. Se la hace siempre de choclo y se la envuelve en panca. El tamal se hace de mote y se envuelve en plátano u otra hoja vegetal. En la costa se usa poco el término humita y se llaman tamales a los que tienen un relleno de choclo como a los que son de mote. Sin embargo, como se puede comprobar en el recetario, esta distinción no se manifiesta tan claramente, pues en la sierra fría se ha recogido una receta de tamales de choclo, nombre dado por la informante, que está compuesta de choclo envuelto en panca.

En estas preparaciones, humitas y tamales, hay dos elementos bien diferenciados, el que envuelve y el relleno. En la mayoría de los casos este último está constituido por una mezcla de ingredientes.

Tamales y humitas

Veamos las características del envoltorio y el relleno de estas preparaciones.

Envoltorio

Tamales y humitas se envuelven con hojas vegetales. Teniendo en cuenta las recetas recogidas, observamos que los tamales de choclo, en los que incluimos los tamales verdes, así como las humitas se envuelven con pancas, hoja que se usa en toda la región. Para los de mote se usan hojas de achira, de achupalla (*Puya* sp.), de higuera (*Ficus carica* L.), de plátano y de ponunga o pununga (no identificada). Cada una de estas hojas da un gusto particular a los ingredientes.

Las hojas de plátano, que se pasan por las brasas para poder plegarlas más fácilmente, se usan en los valles costeños y en la sierra caliente. En esta última región se emplean también las hojas de achira. En la sierra fría se utilizan hojas de achira, achupalla, o ponunga. Estas últimas son grandes, verdes y menos quebradizas que las otras.

En el Bajo y Alto Piura, los paquetes se arman generalmente con dos hojas y se amarran con tiras hechas con la misma hoja vegetal. En la sierra, los tamales y humitas se hacen generalmente con una sola hoja que se pliega y raras veces se amarra.

Relleno

Los tamales y las humitas pueden ser salados o dulces. Pueden confeccionarse exclusivamente con masa, elaborada a partir de choclo o de mote, o pueden tener un relleno llamado corazón. El relleno del tamal se hace con pescado salado, carne de pollo o chivo estofado, y un aliño de cebolla, ají, achiote, comino, sal... También se agrega a la masa chicharrón o un pedazo de pellejo. El corazón de las humitas se hace con carne de gallina, de chancho, un pedazo de pellejo o queso.

En las humitas dulces se puede agregar a la masa miel preparada con clavos de olor y canela, pasas e higos secos.

Cocción

Los tamales y las humitas se hierven o se cocinan al vapor.

Alimentos rellenos

Los alimentos rellenos son aquellos en los que se introduce una preparación, generalmente compuesta, al interior de un alimento: verdura, carne, tripa... En la cocina regional las verduras rellenas son poco frecuentes. Hemos recogido una sola receta a base de caiguas. La del pavo hornado relleno con manzanas es otro ejemplo de este tipo de preparación. En los dos casos se trata de recetas recogidas en la ciudad de Piura. A este grupo pertenecen también los embutidos —rellenas y salchichas— que se confeccionan con las tripas del chancho.

Alimentos mechados

El mechado es una operación que consiste en introducir, por ejemplo en un pedazo de carne, pequeños trozos de uno o varios ingredientes, antes de la cocción. Este procedimiento no es muy utilizado en la cocina piurana. En la receta de asado, recogida en la capital, se mecha la carne de res con trozos de tocino, zanahoria, guindones, arvejas.

Operaciones destinadas a dar forma y presentación

En esta rúbrica hemos incluido las operaciones destinadas a dar forma a los alimentos y las técnicas de presentación.

Operaciones para dar forma

Se puede dar forma a un alimento manualmente, es el caso de las tortillas de harina de maíz o de trigo que se aplastan con las palmas de las manos hasta formar un disco delgado. De la misma manera se hacen las tortillitas de cacao con las que se prepara el chocolate. En la repostería casera destinada a la venta se usan a menudo moldes confeccionados con recipientes de recuperación, por ejemplo latas de conserva.

Operaciones de presentación

Las amas de casa de la ciudad manifiestan un gran interés por este aspecto de la preparación culinaria, en particular a la ocasión de fiestas familiares u otras. Sin duda, este es el resultado de la influencia de la literatura especializada, con la cual están hoy muy familiarizadas. Sin embargo, la misma preocupación se puede observar en las comidas servidas en las fiestas campesinas, puesto que la disposición de los diferentes alimentos de un plato compuesto respeta un orden bien establecido que obedece a exigencias sin duda gustativas, pero también de orden visual.

En varias ocasiones, los informantes han detallado, de manera muy precisa, la disposición de los alimentos en la fuente o el plato. En una de las recetas de escabeche del Bajo Piura, nuestra informante indica que el pescado, servido en una fuente, se coloca sobre una cama de lechuga, se rodea de verduras sancochadas, se cubre con la salsa y el encurtido y se decora con rodajas de huevo duro y aceitunas. En otra versión, proveniente de Chulucanas, se indica que el escabeche se puede servir también en plato individual pero existe la misma preocupación por la presentación. Se aconseja la disposición siguiente: medio plato de arroz, medio de escabeche con una rodaja de camote y otra de choclo.

El mismo interés se constata en la receta citadina de hornado de pavo. Se sirve con piña, guindones, duraznos, puré de manzana, para crear un contraste de colores, de sabores y de aromas. En la comida de Junta, receta de Sechura, se precisa que en el plato se debe servir una porción de arroz, una porción de sarandajas sancochadas y una porción de pescado sancochado con salsa.

Estos diversos aspectos forman parte de lo que hoy se llama la estética culinaria y responden no sólo al deseo de obtener un resultado atractivo a la vista, como el que se obtiene con la disposición ordenada de los alimentos en el plato o en la fuente de servicio. También se buscan aromas y sabores contrastantes, combinando, por ejemplo, alimentos salados con dulces y/o agrios. En esta búsqueda puede igualmente intervenir la consistencia, un elemento importante en la apreciación de un plato. En el contexto de la cocina local se puede observar que estos aspectos se encuentran, generalmente de una manera implícita, en casi todas las

recetas, al menos en las de los platos compuestos, puesto que las cocineras raramente olvidan de precisar:

- los ingredientes —recados, menestras— que deben integrar los platos compuestos, alimentos diversos que contribuyen a crear gustos y perfumes variados;

- los ingredientes que se usan como guarnición, que dan un aspecto atractivo a la vista.

Estas indicaciones corresponden, sin duda, a combinaciones —gustativas, aromáticas, de consistencia y de color— que aparecen al consumidor regional como "estéticamente" pertinentes.

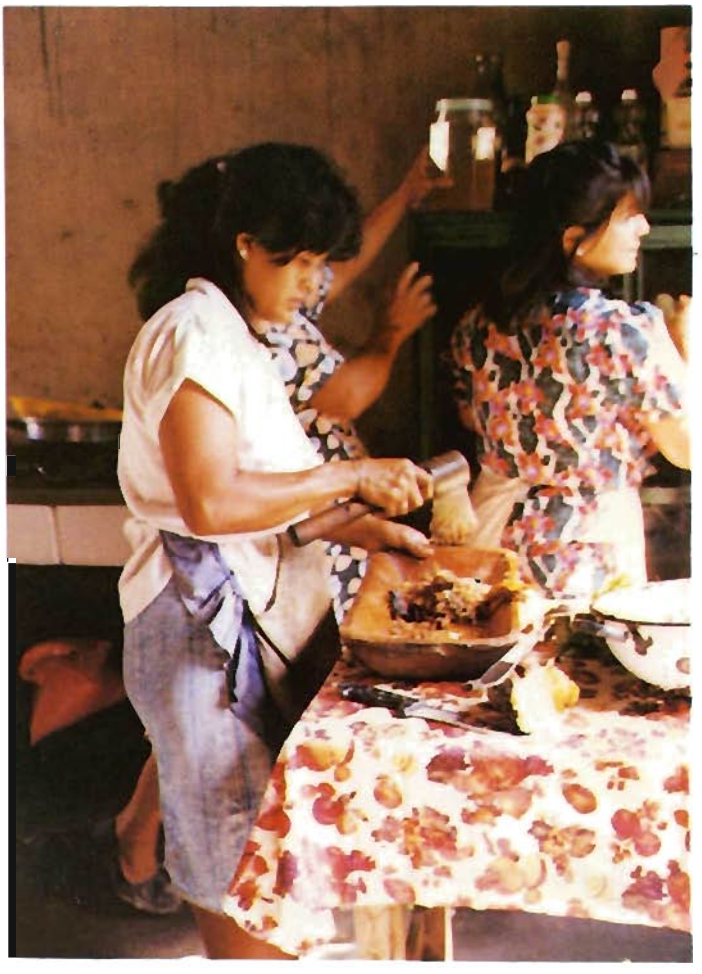
En una de las recetas del seco de chabelo nuestra informante nos señaló que este plato se acompaña con cancha distribuida alrededor del seco. Ciertas picanterías decoran con otros ingredientes como rabanito o lechuga considerados inadecuados puesto que no son "tradicionales".

47 . - Campesina desgranando el maíz, Cachiaco, Pacaipampa (11.87).

48 . - Lavado del maíz en el río para la preparación del mote, Pariguanas, Frias (07.90).

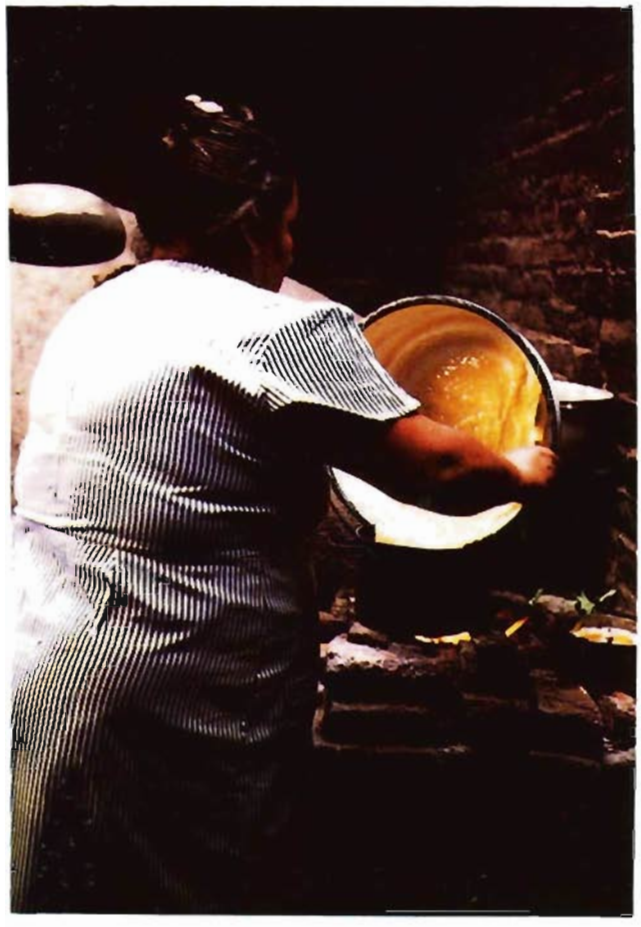
49 . - Prensado del queso de vaca para la extracción del suero, Frías (07.90).

50 . - Trapiche para la extracción del jugo de la caña, Curilcas, Pacaipampa (11.88).



51 . - Corte con una hachuela de las cabezas y los cogotes del carnero. Preparación del copuz en un chicherio de Chulucanas (09.92).

52 . - Corte del camote en tajadas. Preparación del copuz en un chicherio de Chulucanas (09.92).

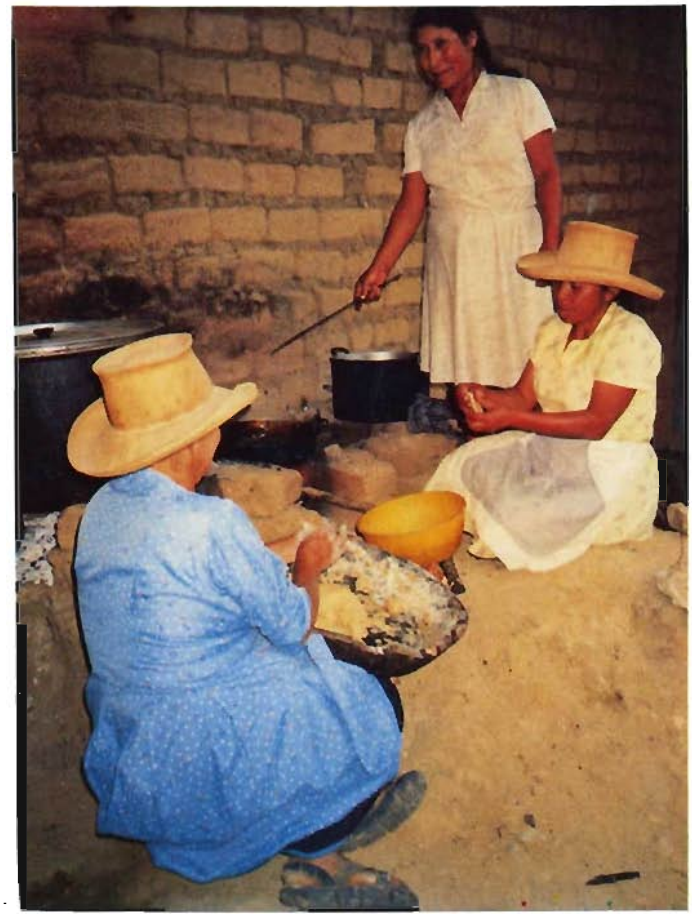


53 . - Batido de yemas para una preparación de repostería, ciudad de Piura (08.92).

54 . - Hombres batiendo las claras para la preparación del rompope, Tamborapa, Huancabamba (07.89).

55 . - Un ejemplo de alimentos envueltos: tamales de maíz en hojas de plátano, ciudad de Piura (08.92).

56. - Pequeñas tortillas de pasta de cacao, hechas a mano, con las que se prepara el chocolate, ciudad de Piura (08.92).



57 . - Dando forma a las tortillas de trigo. La masa fue preparada en una batea y las tortillas se fríen en una cazuela de metal, Lagunas, Frías (07.90).

58. - Dando forma con las manos a las tortillas, Frías (11.89).

59 . - Moldes confeccionados con latas de conserva para la confección del pan de huevo, ciudad de Piura (08.92).

60 . - Panes de huevo recién retirados del horno, ciudad de Piura (08.92).

61 y 62 . - Molde con varios huecos construido en un tronco de árbol. Se usa para la confección de la chancaca. Se echa el "dulce" en los huecos y una vez frío se sacan las tablillas, San Lázaro, Pacaipampa (11.88).

6 - LOS PROCEDIMIENTOS BIOQUÍMICOS

Los procedimientos bioquímicos

Estos procedimientos tienen como objeto la transformación de los alimentos gracias a la utilización o control de los procesos bioquímicos que permiten modificar el proceso normal de descomposición de las materias orgánicas.

Este es un capítulo importante de la cocina rural puesto que los campesinos carecen de las instalaciones necesarias para conservar los alimentos en frío y deben recurrir a otras técnicas para prolongar la conservación.

La fermentación

La fermentación es uno de los procesos fundamentales de la transformación de la materia orgánica por medio de fermentos o enzimas. La fermentación láctica es uno de los tipos principales. La fabricación del queso es un ejemplo característico de esta técnica que consiste en fermentar la leche de cabra o de vaca agregándole un trozo de cuajo, pedazo de la panza de la cabra o del chancho. También se utiliza el cuajo proveniente del estómago de la vaca.

Las bebidas alcóholicas son también el resultado de la fermentación. La chicha de maíz se obtiene a partir del grano germinado y el aguardiente del jugo de la caña de azúcar.

Carlos Espinoza León describe la fabricación del aguardiente:

> "Mientras en el trapiche cercano la yunta de toros daba vuelta y vuelta monótonamente, moviendo los engranajes de los rodillos de bronce en donde se exprimía la caña, y el jugo llamado guarapo se depositaba mediante canaletas de carrizo en unas ollas grandes de arcilla en donde se le hacía hervir, dejándose fermentar".

En esa etapa de la fabricación el producto se llama churrusco.

> "Este churrusco cuando hierve se le tapa con unas campanas de bronce y al caerle agua fría por una canaleta, destila por un costado o ranura un líquido claro igual al alcohol, con sabor a caña, y de diferente grado llamándosele a las primeras gotas que caen en un depósito, pócima, luego la chaquira o cordón, la primera y por último el cañazo, los que utilizan como bebida en sus fiestas y para curar heridas o escupir los gallos en las corridas" (1994: 259).

Otros procedimientos bioquímicos

Otros procedimientos utilizados en la cocina piurana son el ahumado, la maceración, el salado y el secado.

Ahumado

Esta técnica permite la penetración del humo al interior del alimento. En general se acompaña de un secado relativo. Si bien es un procedimiento utilizado para conservar los alimentos, él contribuye también a realzar el sabor. En el campo se ahúma generalmente

sobre el fogón, al interior de la cocina. Se ahuman la carne de chancho o de res que se cuelgan de un palo o alambre. Se obtiene la carne acecinada, cecinada o cecina. Para acelerar el proceso del ahumado se corta la carne en láminas o filetes sin separarlos. Igualmente se cura al humo el pellejo de chancho, las rellenas y las salchichas.

En su novela *Mangachería rabiosa*, Jorge E. Moscol Urbina describe una técnica de corte algo diferente para preparar la cecina:

> "Juan Grande era especialista en 'cecinar' carnes, malaya, gualdrapas y todo lo que le daban, pero especialmente la carne de chivo y de cabra, arreglándola con cuadritos y salándola para tenderla en las varas a orearse, y usarla después en los piqueos. A esta labor se entregaba diariamente, Juan el Grande, en todas las chicherías y había que atenderlo, apenas llegaba, porque no podía perder tiempo" (1986: 79).

El queso se ahuma en la escusa suspendida encima del fogón.

Para ahumar el jamón serrano, se efectúan cortes bastante profundos con un cuchillo en la pierna de chancho y se introduce sal al interior de dichas incisiones. Terminada esta operación se cubre la pierna con una hoja de achira y se la apreta con la mano del batán. Se la deja así prensada durante dos días para que exude el líquido que contiene y se escurra la sal. Luego se cuelga la pierna en la cocina, encima del fogón, durante seis meses o un año.

Maceración

Este procedimiento pone en contacto dos o más ingredientes durante un cierto tiempo. Se puede utilizar para la conservación o para mejorar el gusto de un alimento, como es el caso de la marinada, maceración corta de uno o varios ingredientes en un líquido condimentado. En la región se usa generalmente esta última técnica que recibe el nombre de encurtido. Se usa igualmente la expresión "dejar morir".

El cebiche y el encebichado de pescado, característicos del Bajo Piura, son los ejemplos más típicos de maceración. En el Alto Piura y en la sierra templada, en la ciudad, se prepara también el cebiche de carne de res que se encurte en jugo de limón. Algunos autores consideran la maceración en el limón o en el vinagre como una "cocción al ácido". En los dos casos, el líquido permite la coagulación de las proteínas. Sin embargo, si se considera que en la cocción interviene el calor no conviene utilizar este término para designar esta técnica.

Se maceran en vinagre, durante una noche, cebolla y ají, con los que se prepara el escabeche de pescado característico del Bajo Piura. En otra receta del mismo plato, que proviene del Alto Piura, se marina en vinagre sólo dos o tres horas.

En la receta de asado de res recogida en la capital se encurte desde el día anterior en vinagre, pimienta y ajo. El hornado que puede ser de res, chancho o ave, se macera tres horas en vinagre de piña o de vino, como indica la receta proveniente de Chulucanas. El pavo, antes de hornearlo, se deja marinar una noche en limón y vinagre de piña, con ajo, pimienta y comino. Como se puede constatar los tiempos de maceración son variables y pueden durar de una noche a dos o tres horas.

La maceración es un procedimiento que se utiliza con más frecuencia en los valles costeños y en particular en la ciudad. En esta región se macera también con chicha. Sin embargo, hay algunos ejemplos de maceración en recetas recogidas en la zona serrana, como por ejemplo la del cebiche de carne que se marina en limón y la del cuy hornado con maní que se macera durante una noche en sal, pimienta molida, achiote molido y vinagre. El cuy frito se deja también toda la noche en un encurtido compuesto de aceite, vinagre, ajo picado y pimienta. Las tres son recetas citadinas de la sierra.

Hay casos particulares de maceración en sal como la salsa serrana en la que los ingredientes se maceran durante ocho días en agua salada.

Otro ejemplo particular es el de las infusiones. Se trata de una maceración corta en agua hirviendo de plantas aromáticas. Se beben en toda el área piurana, especialmente en la zona rural pero también en la

ciudad. Se preparan tisanas con hierba luisa, lanche (Myrcianthes sp.), valeriana (*Valeriana officinalis* L.), hierba buena, poleo (*Verbena bonariensis* L.) u hojas de naranjo. Algunas de estas preparaciones tienen virtudes medicinales y a menudo se beben como digestivo.

Los frutos conservados en aguardiente constituyen otro ejemplo de maceración.

Secado

El secado es una técnica de conservación por medio de la deshidratación de los alimentos al aire, al sol o en el horno. Ciertos productos necesitan ser hidratados previamente antes de ser utilizados. Este procedimiento se emplea con frecuencia en el campo. Se deshidratan productos vegetales como los cereales, las leguminosas, los tubérculos... para prolongar la conservación.

El maíz se puede secar sin ningún tratamiento particular. Se tumban las plantas cuando todavía es choclo y se dejan en el campo durante dos semanas. La mazorca o el grano se guardan en el soberado o soberao, espacio doméstico destinado a la conservación del maíz. El grano resiste mejor al ataque de los insectos y se puede conservar más tiempo. Un procedimiento más complejo, que asocia secado y cocción —otra técnica de transformación que forma parte de los procedimientos biquímicos— es el utilizado para la preparación de la chuchuga, sancochada o tostada. La cocción ocasiona la congelación de la proteína de los granos que luego se secan al sol durante dos o tres días. Esta operación permite conservar el maíz durante un año. Para poder utilizar el maíz seco se lo remoja, se lo muele grueso en el molino y luego se lo ventea para terminar de limpiarlo.

El frijol se seca en la planta, se recogen las vainas y se las pone sobre una manta. Se azotan las vainas con un palo llamado "azotador", luego se ventean los frijoles y se los guarda en un saco. La arveja igualmente se seca en la planta.

Los tubérculos, como camotes y yucas, se secan antes de molerlos para hacer harina. Se dehidratan y se muelen los plátanos.

El grano de café y el de cacao se secan antes de molerlos.

El secado de los alimentos de origen animal se combina, frecuentemente, con las técnicas de salado. La carne de chancho, así como la de res, se pone a secar al sol después de salarla. Como en el caso del ahumado, la carne se lamina pero sin separar los filetes para facilitar la deshidratación.

Para secar el pescado, especialmente la guitarra, los pescadores abren el pescado, lo salan abundantemente y lo cuelgan al aire libre en un lugar ventoso de la playa. A este pescado se lo expone directamente al sol; otras variedades necesitan sombra.

Salado

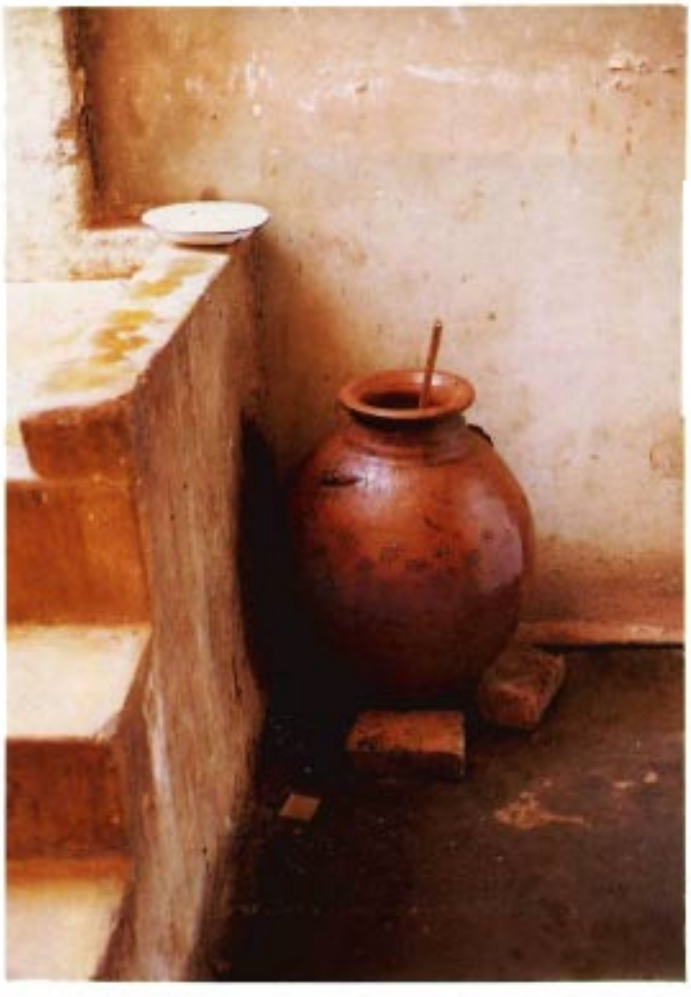
El salado es una técnica de conservación de los alimentos en sal o en agua salada. Una de las preparaciones que más se consume, sobre todo en la sierra, es la caballa salada.

Otro ejemplo de esta técnica es el pescado salpreso que se puede conservar en sal solamente durante dos o tres días y que por lo tanto se utiliza exclusivamente en las regiones próximas al mar.

Cocción

Dada su importancia, la cocción, otro de los procedimientos bioquímicos usado en el dominio culinario, será tratada en un capítulo aparte. Sin embargo, es interesante señalar que ella permite la destrucción de las bacterias contenidas en los alimentos. Esta propiedad es muy importante, no sólo para la preparación de los alimentos sólidos, sino también para la preparación de las bebidas sin alcohol, indispensables en las zonas rurales donde el agua no es potable.

63 y 64 . - Fabricación de la chicha: sobando el afrecho con la "vieja" y taqueo, Chulucanas (08.92).



65 y 66 . - Fabricación de la chicha: recipientes para el enfriamiento y la fermentación de la chicha, Chulucanas (08.92).

67 . - Fabricación del aguardiente. Operación de destilación una vez terminada la fermentación, entre Curilcas y Cachiaco, Pacaipampa (11.88).

68 . - Cecina de carne de res ahumada sobre el fogón, Chulucanas (09.92).

69 . - Secado de guitarras en Punta Mero, Mancora (10.93).

7 - LOS CONDIMENTOS

Los condimentos

La acción de sazonar es la operación por la cual se agregan, a un alimento o a una preparación culinaria, ingredientes que contribuyen a modificar el gusto y/o el aroma. En la región se utiliza la expresión "emparejar", operación que consiste en agregar un condimento, generalmente sal, al final de la cocción.

Estos ingredientes, llamados condimentos, se utilizan al estado natural o preparados. Pueden ser frescos, o deshidratados, sólidos, pastosos, pulvurulentos o líquidos. A nivel del gusto, los condimentos pueden ser salados, dulces, ácidos, amargos... Estudios recientes sugieren que el "espacio gustativo" presenta diez dimensiones y que múltiples combinaciones son posibles (This, 1993). Al sabor se asocian los aromas que requieren una manipulación adecuada.

Los condimentos contribuyen a la determinación de las diferencias regionales. Esta diversidad puede ser consecuencia de factores ambientales, de la tradición local o de preferencias individuales. En este capítulo se incluyen también las salsas de acompañamiento, las salsas incorporadas y los encurtidos. Estos últimos, que entran en la categoría de las maceraciones, han sido también tratados en el capítulo correspondiente a los procedimientos bioquímicos. Aquí se ha tenido sólo en cuenta la composición de dichos preparados.

Los ingredientes que componen estas diversas preparaciones se utilizan generalmente fraccionados: cortados, molidos, machucados... Sin embargo no abordaremos aquí este aspecto que ya ha sido tratado en el capítulo correspondiente a los procedimientos mecánicos.

Los condimentos juegan un papel importante en el campo de lo que se llama la apreciación estética, puesto que enriquecen el sabor y el perfume de las preparaciones culinarias. Generalmente se los clasifica en especias y hierbas de olor. Las especias intervienen al nivel del gusto, las hierbas son substancias aromáticas que realzan sobre todo el perfume de una preparación. Sin embargo, esta distinción no se puede aplicar a todos los condimentos y ciertos sazonadores, como por ejemplo el ajo, modifican tanto el sabor como el aroma (This, 1993).

Salsas

Las salsas son preparaciones líquidas, más o menos espesas, que están constituidas por varios ingredientes y que se consumen con otros alimentos.

La salsa incorporada es la que no se puede separar de la preparación culinaria a la que se la ha integrado. Un ejemplo de este tipo de salsa es el aliño, característico de la cocina tradicional piurana. Sólo difieren los productos que la componen, como veremos más adelante, al tratar de los condimentos en las diferentes regiones del área.

Las salsas de acompañamiento se preparan aparte. En la cocina piurana no son muy variadas pero en las recetas recogidas se observa que el ají constituye el ingrediente principal. La salsa de acompañamiento se consume sobre todo en los valles costeños y más raramente en la sierra. La más corriente es la criolla que se sirve con diferentes platos, generalmente preparados

a base de carne. En la receta que hemos recogido se usa el limón como ingrediente líquido, pero ciertas cocineras utilizan el vinagre. Algunas de nuestras informantes afirman que esta salsa es más gustosa con vinagre de piña en lugar de vinagre de vino. La salsa criolla se consume con frecuencia en el Bajo y Alto Piura.

En Sechura se prepara el ají de junta que se hace con choclos, ají y culantro. Se sirve con el pescado, el arroz y las sarandajas que componen lo que se llama "comida de junta". En la misma región se confecciona también una "sarza", que se echa sobre el "picau de lisas", y que se hace con cebolla picada mezclada con jugo de limón y ají picante. Otra preparación es la "sarza" que se sirve sobre el filete de pescado, compuesta de cebolla, tomate, limón, aceite, pimienta, sal y ají. Este último ingrediente es facultativo. Las salsas costeñas son en general picantes, como la mayoría de los platos de la cocina tradicional de esta región.

La salsa serrana se prepara en la parte caliente de la sierra. Comporta cebolla, ají y comino (*Cuminum cyminum* L.), ingredientes que se dejan macerar en un recipiente con agua hervida y sal. En la misma región se sirve ají con limón para condimentar el pescado, generalmente de río.

Las salsas de acompañamiento se vierten sobre los alimentos en el momento de servir, o se pueden presentar separadamente en un recipiente para que los comensales se sirvan a gusto.

Encurtidos

Los encurtidos, como las salsas, se componen de ingredientes diversos. Esta técnica se encuentra con mayor frecuencia en las recetas citadinas a base de carne o de pescado, alimentos consumidos raramente en la casa campesina.

Como medio líquido se usa limón, vinagre, de preferencia de piña en los valles costeños, y aceite. Con respecto a este último ingrediente, ninguna de nuestras informantes manifestó una preferencia particular por un tipo de aceite determinado, oliva, girasol, maíz..., para la confección del encurtido, de las salsas u otros platos. En Morropón, Alto Piura, ajíes enteros, cebollas y rábanos se maceran en chicha.

El uso de los condimentos en el contexto regional

A continuación abordaremos el uso de los condimentos dentro de cada contexto regional, pues hay diferencias bien marcadas, en particular entre los valles costeños y la región serrana. La ciudad, y en particular la capital, constituye un caso especial pues las amas de casa tienen allí acceso a muy diversos ingredientes, incluso a productos de exportación que no se conocen en el resto del área piurana.

Los valles costeños

Los valles costeños constituyen la región más rica en condimentos, y los platos muy sabrosos y aromáticos, son generalmente picantes, especialmente en el Bajo Piura donde se sazona con abundante ají.

Bajo Piura

En las recetas provenientes de Catacaos, La Unión y Sechura, los condimentos más utilizados son: sal, pimienta, achiote, comino y ají, picante, escabeche o verde. También se utiliza el ajo, la cebolla, criolla o de rabo, el tomate y rara vez el palillo (*Escobedia scabrifolia*). El culantro se agrega al final de la cocción, así como el perejil (*Petroselinum sativum* Hoffm.) y la hierba buena que se emplean con menos frecuencia. El achiote, llamado también ají de color, es un ingrediente que da color a las preparaciones culinarias. Tiñe los ingredientes de rojo mientras que el palillo los colorea de amarillo.

El aliño, salsa incorporada, es muy rico en ingredientes. Los más corrientes son: ajo, cebolla, ají, achiote, comino y sal. Tomate y pimienta se utilizan también con cierta frecuencia. El palillo es un ingrediente facultativo. En la ciudad se cocina el aliño con aceite, mientras que en el campo se utiliza todavía la manteca de chancho.

Es interesante señalar que el arroz graneado, alimento que interviene en la mayoría de los platos compuestos del Bajo Piura, se condimenta con ajo. Se puede también añadir achiote para darle color.

En lo que respecta las salsas de acompañamiento hemos dado ya su composición en la primera parte de este capítulo donde ya se ha señalado que este tipo de salsas se sirve sobre todo en los valles costeños.

Los encurtidos son diversos. Se preparan, preferentemente, con vinagre de piña, comino, achiote, y pimienta, como en la receta de carne de chancho frita, recogida en Catacaos. También se puede hacer una marinada de ají escabeche y cebolla encurtidos en vinagre. Con este encurtido se sazona el encebollado de pescado y el escabeche. En los platos de pescado, a diferencia de los de carne, el pescado no se marina. En el campo, para el encebollado de pescado el encurtido se hace con chicha.

El cebiche y los encebichados, preparados con pescado crudo, se maceran en limón.

Los platos dulces, que se consumen abundantemente en la región llevan como condimento canela (*Drymys winteri* Forst) en raja o molida, clavo de olor molido, azúcar, rubia o negra, o chancaca. Raras veces se usan como condimento la vainilla (*Vanilla odorata* Presl.) o la hoja de naranjo. La chancaca se utiliza sobre todo en el campo.

Alto Piura

En esta región se utilizan condimentos variados. En la confección de las preparaciones saladas se usan: sal, pimienta, comino y achiote. También se emplean: ajo, cebolla, criolla o de rabo, tomate, ají, picante o cristalino, y pimiento. Se usan además algunas hierbas como el culantro, que se echa al final de la cocción. El laurel (*Cordia alliodora* (R.& P.) Oken) y la hierba buena se utilizan rara vez. En general, las menestras se aderezan casi siempre con culantro. El tomate se emplea con menos frecuencia que en el Bajo Piura pues algunas informantes dicen que "endulza" las preparaciones culinarias.

La salsa de acompañamiento más corriente es la salsa criolla.

En el Alto Piura, el aliño se confecciona con ajo, cebolla, comino y achiote, que constituyen los ingredientes más utilizados para la preparación de este aderezo. En algunas recetas se usan también sal, pimienta, tomate, ají, pimiento, y palillo. En la ciudad, el aliño se cocina con aceite mientras que en el campo se utiliza la manteca de chancho. Algunas cocineras recomiendan agregar un poco de vinagre, de piña o de vino, para que el aliño tome más gusto.

El arroz graneado, que en el Alto Piura se consume también con frecuencia, se prepara en el campo con un aliño compuesto de ajo, sal y achiote. En la ciudad se agrega a veces cebolla y el palillo puede reemplazar al achiote.

Los encurtidos para la carne se hacen con vinagre, de preferencia de piña, cebolla, ajo, achiote o palillo, comino, pimienta. A veces se agregan tomates. En el caso del escabeche de pescado, la cebolla y el ají escabeche se marinan en vinagre. Este encurtido se vierte sobre el pescado frito en el momento de servir. La carne cruda de res para el cebiche se macera en limón, como el cebiche de pescado. También se marinan ingredientes vegetales en chicha. En la receta del copuz, la carne no se macera sino que se la embadurna con un adobo compuesto de ajo, ají, comino, achiote, pimienta, sal y vinagre de piña.

Para los platos dulces, como mazamorras o dulces de horno, los condimentos más utilizados son la canela, en rajas o molida, y el clavo de olor molido. Se usan también azúcar, vainilla y hoja de higo (*Ficus carica* L.). La receta de champus del Alto Piura lleva hoja de naranjo. Los refrescos y alcoholes se aromatizan con canela y clavo de olor.

En la preparación de dulces, en particular los que se confeccionan para la venta, intervienen ingredientes como los colorantes, destinados a dar un color atrayente a los productos. Es el caso de los suspiros que pueden ser celestes, rosas, amarillos. Si bien este ingrediente no modifica ni el gusto ni el aroma contribuye a la apreciación "visual" de la preparación.

La sierra

En lo que respecta la variedad de condimentos, la cocina de la sierra es más pobre que la de los valles costeños.

Sierra caliente

Desde este punto de vista, la parte caliente de la sierra constituye el piso altitudinal más rico, puesto que es una zona de transición. Se utilizan la sal, el ajo, la cebolla, el comino, el achiote. Se emplean con menos frecuencia, el tomate, la pimienta y el ají, que a veces se precisa picante. La hierba aromática más utilizada es el culantro, que se agrega al final de la cocción. Muy raras veces se citan otras como la hierba buena, el orégano o el perejil.

Los aliños se preparan con ajo, cebolla, sal, comino y achiote como condimentos principales. En el campo, estos ingredientes se cocinan con manteca de chancho.

Se confeccionan algunas salsas de acompañamiento con ají que compensan la ausencia o el poco uso de este ingrediente en la preparación del aliño.

Encurtidos o adobos se usan para condimentar las carnes, por ejemplo la de cuy.

Para sazonar los dulces o bebidas se utilizan: hoja de naranjo, hierba luisa y a veces albahaca. Las tres se usan para aromatizar la chicha sin alcohol. La mazamorra se perfuma con hoja de naranjo o hierba luisa. En el campo, rara vez se emplea la canela para condimentar los dulces. Generalmente, la cocinera campesina carece de los ingredientes no cultivados en la zona pero en la confección de platos de fiesta trata de utilizar los más apropiados. En las ciudades serranas hay una mayor variedad de condimentos y se emplea el clavo de olor para las preparaciones dulces, ingrediente que en el área rural se emplea muy raramente.

Sierra templada y fría

En las ciudades de la sierra templada se emplean variados ingredientes pero la comida es poco picante. Para los platos salados se utilizan: ajo, cebolla, achiote, comino, sal, pimienta. Rara vez se usan el ají o el tomate. Al final de la cocción se agrega culantro, o, a veces, orégano... Sin embargo, en esta zona las hierbas aromáticas se emplean con menos frecuencia que en la sierra caliente o en los valles costeños. El aliño de platos de fiesta está compuesto de ajo, cebolla, pimienta, achiote, comino, tomate y sal que se cocinan con aceite. En la cocina de la zona rural se utilizan menos ingredientes y se cuece con manteca de chancho.

Los encurtidos se hacen con ajo, pimienta aceite y vinagre. En general, las marinadas son preparaciones de la cocina citadina. El cebiche de carne de res se macera en limón, con cebolla, ají picante, ajo, culantro y sal.

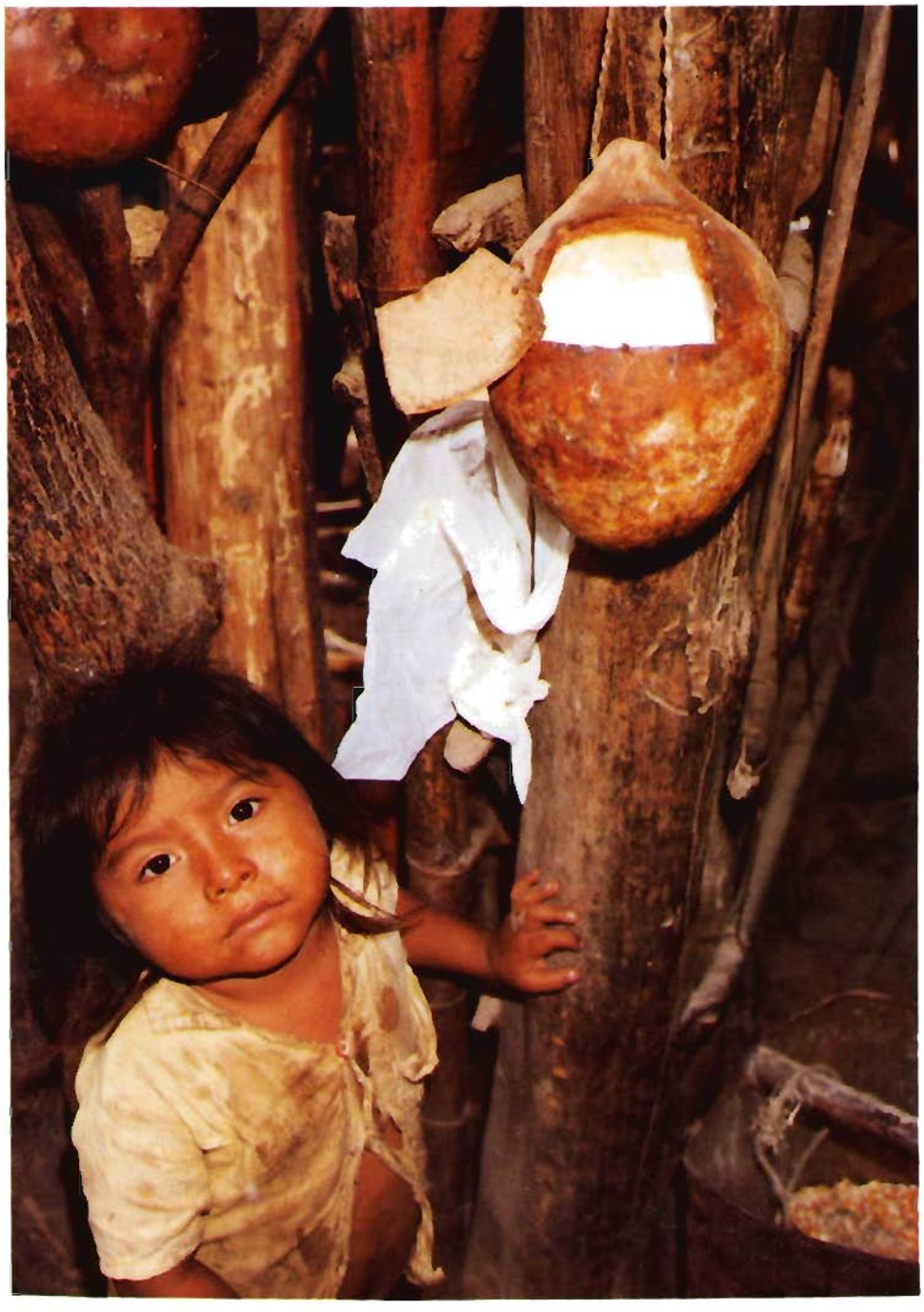
Los dulces se aromatizan con canela, en las preparaciones citadinas, y se endulzan con azúcar o chancaca. En la cocina campesina se utiliza la chancaca, como en la mayor parte del área rural piurana.

En los pisos más altos de la sierra no hay muchos productos para sazonar. En el campo se usan los que se cultivan en la región, particularmente el ajo que se siembra abundantemente y entra, junto con la sal, en todas las preparaciones culinarias. Pocas veces se agregan cebollas, achiote o ají, salvo en platos de fiesta como el estofado de gallina, de res o de carnero. El aliño, cuyo componente principal es el ajo, se cocina con manteca de chancho.

Las cocineras citadinas utilizan los mismos condimentos que usan las amas de casa de las ciudades de la sierra templada y cocinan también con aceite. Emplean algunas plantas aromáticas, como perejil, romero, hierba buena. Un ingrediente que interviene en la receta del cuy hornado, que proviene de la ciudad de Ayabaca, es el maní tostado y molido que se agrega en el momento de servir.

Para preparar la marinada en que se maceran las carnes, por ejemplo de cuy, se utiliza sal, pimienta, achiote y vinagre.

Los dulces se aromatizan con canela, achiote, poleo o cáscara de naranja. Se endulza con azúcar o chancaca.



70 . - En la casa campesina se guardan en calabazos diversos condimentos, y en ese caso se llaman aliñeros, así como azúcar, granos, etc. Generalmente se suspenden de los horcones de la cocina, despoblado de La Encantada (07.88).

8 - LAS TÉCNICAS DE COCCIÓN

Las técnicas de cocción

Las técnicas de cocción son los procedimientos por medio de los cuales los alimentos, sometidos a una temperatura suficiente, se transforman y pueden ser consumidos. El proceso de cocción depende de una serie de variables:

- 1. la fuente del calor
- 2. la difusión del calor
- 3. el control de la temperatura
- 4. los soportes
- 5. los recipientes
- 6. el medio de cocción
- 7. los modos de cocción

La parte más interesante de este capítulo corresponde a la cocina campesina puesto que es la que ha conservado las técnicas tradicionales. Por esta razón la abordaremos de manera más detallada. En las ciudades, en particular en las de los valles costeños, se utilizan instalaciones más complejas, como las que se encuentran en la mayoría de las cocinas citadinas modernas, a excepción de ciertos pueblos jóvenes cuyos moradores cocinan todavía en fogón.

Para describir los diferentes modos de cocción hemos utilizado las definiciones propuestas por el seminario de tecnología (Cousin & Monzon, 1992), pero en ciertos casos han sido introducidas modificaciones o nuevos términos que nos parecen más adecuados a la realidad piurana.

La fuente de calor

En el campo, la acción de la fuente del calor es directa o inmediata. Es el fuego —vivo, de brasas o cenizas— generalmente delimitado por tres piedras. Esta disposición es la del fogón llamado tulpa, construido a ras del suelo y en el que los recipientes de cocción se apoyan directamente sobre las piedras que rodean el fuego de leña. En algunas casas campesinas existen fogones altos que imitan las cocinas de la ciudad. Se trata de una estructura más compleja en la que el fogón, de forma rectangular, está delimitado por dos muros paralelos construidos de adobe.

La cocina campesina puede ser abierta, como en las regiones calientes, o cerrada, como en las zonas más frías. En el Bajo Piura no falta el pachuchero, área situada al exterior de la vivienda. Es el lugar donde se hace el secado del maíz germinado, destinado a la fabricación de la chicha.

En las regiones de clima más inhóspito, la cocina constituye el espacio más acogedor de la casa donde la familia se reune durante la noche, una vez terminados los trabajos agrícolas.

Un caso particular de la cocina rural es el fogón de la chichera que prepara el almuerzo destinado a los trabajadores agrícolas. Se trata de un fuego vivo, instalado en el borde del camino y que se enciende siempre en el mismo lugar.

También hay instalaciones en las que la acción de la fuente del calor es diferida, como los hornos de leña en los que el calor se acumula y luego se libera progresivamente. Este sistema permite hornear en orden sucesivo preparaciones que requieren temperaturas diferentes.

En la mayoría de las ciudades de los valles costeños se usan cocinas a gas, combustible que se distribuye en balones. En algunas de estas casas existen también hornos a leña, generalmente construidos en el patio. Tanto en el campo como en la ciudad este tipo de instalación se usa para cocer el pan, los dulces, a menudo destinados a la venta, o platos de fiesta como el hornado de pavo.

En las ciudades serranas se cocina todavía en fogones altos o con cocinas a kerosene, pues en estas ciudades del interior, de acceso a veces difícil, no hay distribución de balones de gas.

La difusión del calor

La difusión del calor se puede hacer de manera directa o indirecta.

Un ejemplo de difusión directa del calor es la cocción de camotes, yucas o plátanos en el rescoldo; la cocción sobre las brasas es otro ejemplo.

Uno de nuestros informantes recuerda que en las cocinas pueblerinas se colocaban piedras unas frente a otras, a ras del suelo y en el centro se ponían pequeños palos o ramas de algarrobo a los cuales se prendía fuego. Una vez cocinados los alimentos sobre el fogón quedaban sólo brasas o carbones encendidos sobre una espesa capa de cenizas. Debajo de esta última se colocaban camotes o yucas que se dejaban cocer más o menos una hora.

Hay también difusión directa del calor cuando se suspende el alimento sobre el fuego con la ayuda de un soporte. En una receta de la sierra caliente esta técnica se utiliza para la cocción del cuy hornado que se coloca suspendido de una vara. Todos estos procedimientos son propios del campo, donde todavía se cocina con fogón.

La difusión indirecta puede ser por contacto o por reverberación. La primera corresponde a la técnica de cocción más frecuente, en la que las vasijas se interponen entre los alimentos y la fuente del calor. La difusión depende del material de la olla. Los recipientes de cerámica se calientan más lentamente pero el calor se difunde de manera más regular que en las ollas de metal.

La difusión indirecta por reverberación es la que se hace por intermedio de las paredes del horno.

El control del calor

El control del calor se puede hacer de distintas maneras:

- Interviniendo sobre la fuente de calor, cuando se elige el combustible apropiado. Cuando se cocina en fogón deben seleccionarse maderas como el palo santo (*Bursera graveolens* (H.B.K;) Tr. y Planch.), recomendado para la preparación del mote. En el campo se usan también como leña, la madera de laricata, aserrilla, aserrilla blanca, guayabo, guayabo de monte, quiquinche, vainilla... (Centro de Datos para la Conservación, 1992). El aprovisionamiento de combustible, cada vez más difícil debido a la deforestación, es un problema agudo que se plantea en ciertas zonas rurales. El sobrepastoreo extensivo, especialmente del ganado caprino y la explotación desmesurada de los recursos forestales, para uso doméstico e industrial, por ejemplo como material de construcción para los centros poblados cercanos, son algunas de las causas de la destrucción de los bosques, según los autores del trabajo citado más arriba. Sin olvidar el monocultivo, que en ciertas regiones ha substituido las huertas y otras formas de cultivo más adecuadas para la preservación del medio ambiente.

- También se puede controlar la temperatura interponiendo un elemento entre la fuente de calor y, por ejemplo, el recipiente donde se cuece el alimento. En la receta de arroz graneado, recogida en el Bajo Piura, se pone una lata entre la llama y la olla al final de la cocción, para disminuir la temperatura y cocer todavía un momento a fuego lento.

Los soportes

La utilización de elementos de suspensión no es frecuente en la cocina tradicional piurana. Hemos

citado ya la receta del cuy hornado, un ejemplo de solución improvisada.

Los recipientes

La cocción de los alimentos se hace generalmente en un recipiente, como ya se indicó al tratar el tema de la difusión indirecta. Sin embargo, es necesario que el tipo de vasija corresponda al modo de cocción utilizado. En la ciudad se emplean, a menudo, vasijas especiales, mientras que en el campo se trata de adaptar los enseres disponibles al uso requerido.

Los utensilios más frecuentes son:

- las placas, objetos planos, en general sin borde, que se utilizan para hornear o asar ciertos alimentos. En la cocina campesina a menudo se usa un tiesto en lugar de la placa. Se trata de un trozo de cazuela, generalmente plano, donde se asan, por ejemplo, las tortillas sin materia grasa. Para hornear a menudo se emplea una lata que se fabrica a partir de un recipiente metálico, como se vio en el caso de los recipientes precarios;

- las vasijas más o menos profundas, con o sin tapa, se usan para cocer diferentes preparaciones. Las ollas más profundas se utilizan para cocinar sopas o estofados, platos compuestos de varios ingredientes que se cocinan con abundante líquido;

- los recipientes poco profundos, como cazuelas, callanas o sartenes, se emplean para freír, rehogar o saltar los alimentos;

- las vasijas herméticas que se requieren para cocinar al vapor. En el campo, para cocer las humitas se usa una olla profunda cuyo fondo se tapiza con pancas. Encima se depositan los alimentos que se cubren igualmente con pancas sobre las que se coloca una tapa mantenida por una piedra.

El medio de cocción

El medio de cocción de un alimento puede ser graso, líquido o gaseoso. Hace unos años se empleaba la manteca de chancho como materia grasa para cocinar, producto que en el campo confeccionan los mismos campesinos. Según una de nuestras informantes, en la ciudad serrana de Ayabaca la manteca se usó hasta 1940 y luego fue reemplazada por el aceite, el producto hoy más empleado en las ciudades piuranas. En el campo el aceite se utiliza poco, pues es necesario comprarlo y los recursos de la familia campesina son en general modestos. Sin embargo, el aceite goza del prestigio que se atribuye, en general, a los productos citadinos y ciertas cocineras de la sierra lo emplean a veces, o lo recomiendan para la cocción de algunos platos. La mantequilla se usa poco, incluso en la ciudad de Piura, y es frecuentemente reemplazada por la manteca vegetal.

El agua es el medio de cocción líquido más corriente, pero en la región se usa también la chicha, en particular en los valles costeños. El estofado de cabrito de Catacaos y el seco de cabrito de Chulucanas son dos ejemplos de utilización de la chicha como líquido de cocción, a veces mezclada con un poco de agua.

Otro medio de cocción líquido es la leche, empleada para la confección de dulces de olla como la mazamorra.

El medio de cocción gaseoso puede ser seco, como en el caso del horno, o húmedo como en la cocción al vapor.

Un caso particular de la cocina local es el uso de la arena como medio de cocción. Se emplea en la elaboración de una de las variantes de cancha que se prepara en el Bajo Piura.

Los modos de cocción

A continuación presentamos los modos de cocción que se encuentran en la cocina tradicional piurana, dando algunos ejemplos de aplicación. En primer lugar se describen las técnicas de base y en segundo lugar abordamos los procedimientos de cocción mixta.

Técnicas básicas de cocción

Asar: cocer un alimento sometiéndolo a la acción directa del fuego. Se lo cocina, sin o con poca materia

grasa, dándole vuelta para que se ase de manera uniforme. Por ejemplo, se asa la carne de res que entra en la composición del seco de chabelo.

Se pueden asar directamente sobre las brasas los choclos enteros, las lisas con las que se prepara el "picau", receta proveniente de la región de Sechura, así como los plátanos y el quesillo de cabra con los que se confecciona el majado de plátano.

La técnica de asar en los rescoldos permite un cocimiento uniforme. Como ya se indicó, se utiliza para cocer camotes, yucas, papas...

Cocer rápidamente a fuego vivo: cocer un alimento, por ejemplo un pedazo de carne, en un medio graso y a fuego fuerte, para formar una costra al exterior. La cocción debe ser rápida para que el jugo quede aprisionado al interior de la carne. Esta técnica puede constituir la primera fase de una cocción mixta, como en el caso del hornado de res, una receta recogida en el Alto Piura.

Puede parecer arbitrario utilizar una expresión de uso corriente "cocer rápidamente a fuego vivo" para denominar una técnica de cocción muy precisa. No hemos encontrado en español un término especializado, cuyo campo semántico coincida con el del término *saisir* que en la cocina francesa designa esta operación. A veces se emplea la palabra dorar, pero en realidad esta última es una técnica de cocción que tiene como objeto principal la búsqueda de color. El propósito de la cocción rápida a fuego vivo es la retención del jugo y el color es una consecuencia secundaria de la operación. En todo caso no es un procedimiento frecuente en la cocina piurana puesto que se usa sobre todo para el cocimiento de grandes pedazos de carne.

Dorar: cocer un alimento en materia grasa para colorear la superficie. Puede constituir la primera fase de una cocción mixta. Este procedimiento se utiliza a veces en la preparación del aliño, cuando se desea que la cebolla tome color.

Freír: cocer un alimento a temperatura constante por inmersión en abundante materia grasa, aceite, manteca de chancho, bien caliente. Este procedimiento se utiliza poco en las zonas rurales donde la leña es escasa pues requiere una temperatura elevada y por lo tanto mucho combustible; también exige abundante materia grasa. En las ciudades se fríe en general con aceite, mientras que en el campo se usa la manteca de chancho. Sin embargo, algunas amas de casa campesinas recomiendan el uso del aceite, para hacer, por ejemplo, las tortillas fritas. También aconsejan el uso de una olla de aluminio para preparar la fritura, pues las de barro absorben mucha materia grasa.

En los valles costeños, en particular en el Bajo Piura, la fritura es una técnica corriente que se utiliza, a menudo, para cocer pescados y mariscos. Se fríen los filetes así como también los chicharrones de pescado. El pescado frito interviene igualmente en la preparación del encebollado y del escabeche. En algunas de las recetas recogidas, como la de los "riñones fritos", en realidad se trata de riñones saltados en una sartén. En ese caso, hemos conservado el título utilizado en la región, a pesar de que el nombre es técnicamente incorrecto. Además, nuestras informantes emplean el término freír cuando describen la cocción del aliño. Se trata más bien de un rehogo, palabra que empleamos en las recetas.

Hervir o sancochar: cocer un alimento en un medio líquido —agua, leche, caldo, chicha...— en ebullición, en un recipiente generalmente cubierto. Este modo de cocción se utiliza, por ejemplo, para la preparación de sopas, caldos u otros platos, como el chupe de pescado o el aguadito. También se utiliza para cocer cereales, leguminosas, tubérculos... Ciertos alimentos, como las ocas, requieren algunas precauciones para evitar que se quemen o se cocinen demasiado. Hay que cocerlas con poca agua y a fuego más bien suave.

En general el medio de cocción líquido es el agua pero en ciertas regiones, por ejemplo en el Bajo Piura, algunos platos como el sudado de pescado o el chilcano se cuecen con chicha.

En los casos de cocción mixta, muy frecuentes en la cocina piurana, después de dorar o rehogar todos

o una parte de los alimentos, se los sancocha. Esta segunda operación debería hacerse a fuego suave y durante un buen momento en un recipiente tapado para conservar la temperatura. Es el modo de cocción que en francés se denomina *mijoter*, término para el cual tampoco hemos encontrado un equivalente en español. En realidad, hemos podido observar que las cocineras piuranas controlan mal este modo de cocción y son raras las que nos han precisado las condiciones necesarias para obtener un buen resultado.

Hornear: cocer un alimento en el calor radiante del horno. Este modo de cocción predomina en las preparaciones de repostería. También se emplea para cocinar platos de carne de pavo, de res, de cabrito...

En la ciudad, gracias a las cocinas a gas o a kerosene, de fácil manipulación, la cocción al horno se practica cotidianamente y a menudo se utiliza para la preparación de comidas no tradicionales.

El copuz u hornado de hueco es un caso particular de este procedimiento de cocción. Se trata de un ejemplo de acción diferida en una estructura especialmente construida. Se utiliza una gran vasija cerámica que se entierra y en el fondo de la cual se pone la leña para que se hagan las brasas. Se colocan luego los alimentos, se tapa y se cubre herméticamente con tierra. Este tipo de cocimiento es característico de los valles costeños. En las casas de la ciudad se hace raramente el copuz y en el campo se lo prepara en ocasión de fiestas. Es una comida que puede también consumirse ciertos días de la semana en chicheríos o picanterías, especializadas en la preparación de este plato.

Pasar por agua caliente: pasar un alimento por agua caliente justo en el momento que precede la ebullición. Esta técnica se utiliza, sobre todo, para preparar el pescado salado, salpreso, o seco.

Rehogar: cocer con poca materia grasa los alimentos, generalmente cortados en pedazos pequeños. El rehogado constituye a menudo la primera fase de una cocción mixta y se utiliza para cocer el aliño. Como ya lo hemos indicado, nuestras informantes emplean el término freír para este modo de cocción. Este no nos parece apropiado pues se habla de fritura cuando hay inmersión completa del alimento en la materia grasa bien caliente, hecho que no se ha constatado en los casos observados. Este procedimiento corresponde más bien a la técnica mal llamada "fritura playa" —con poca materia grasa— en oposición a la fritura profunda, que es la que corresponde verdaderamente al término freír.

Saltar: se ha reservado este término para los casos de cocción de pedazos pequeños de carne o de vísceras, en materia grasa bien caliente. Este término se aplica también al cocimiento de los granos de maíz con materia manteca o aceite que se usa en ciertas recetas de cancha.

Sancochar: ver **hervir**.

Sudar: cocer uno o varios alimentos, generalmente en su propio jugo y a fuego muy lento, antes de comenzar la etapa siguiente de una cocción mixta. Este procedimiento, frecuente en el Bajo Piura, se usa sobre todo para cocinar el pescado.

Tostar: cocer un alimento a fuego vivo y sin materia grasa. Se utiliza para confeccionar la cancha, en el perol, la cazuela o el tiesto. Como vimos más arriba, la cancha también se puede saltar , es decir, cocer con aceite o manteca. Un caso especial, característico del Bajo Piura, es el del tostado con arena bien caliente. Al verter el maíz en la vasija, los granos aprisionados por la arena se cocinan de manera uniforme.

En el campo el tostado de los granos se efectúa a menudo antes del molido. Se tuestan los granos de maíz, trigo, arroz, maní, chocolate, las habas... Es una técnica de cocimiento que se usa más en la cocina campesina que en el ámbito citadino. Generalmente, la

cancha tostada que consumen los habitantes de la ciudad se compra ya preparada.

Vapor (cocer al): cocer uno o varios alimentos en el vapor que desprende el líquido contenido en el recipiente de cocción. Para este procedimiento se requiere una vasija hermética en la que el líquido esté separado de los alimentos. La cocción de las humitas, en la receta proveniente de la sierra caliente, se hace al vapor. También los tamales se pueden cocer con esta técnica.

Técnicas de cocción mixta

La cocción mixta puede presentar diferentes modalidades. Usamos esta expresión cuando en una preparación intervienen dos o más modos de cocción. Sin embargo, sólo se aplica esta definición cuando los productos que intervienen en la composición de un plato han sido cocidos conjuntamente, al menos en una de las etapas de la cadena operativa.

Las técnicas que se utilizan con mayor frecuencia en una cocción mixta son las de rehogar y de sancochar. Esos dos procedimientos se pueden combinar de manera diferente, como veremos a través de algunos ejemplos:

- el caso más corriente es aquel en que se rehogan los ingredientes del aliño en manteca o aceite, luego se agrega, en la misma olla, el líquido de cocción, generalmente agua, se aumenta la temperatura y al primer hervor se echan sucesivamente, según el tiempo de cocimiento que necesiten, los otros alimentos: carne, maíz, diversas hortalizas... que se dejan hervir, de preferencia a fuego lento. Los ejemplos de este modo de cocción mixta son numerosos, por ejemplo: repe de zapallo, locro de zapallo, sopa campesina, moros con cristianos, etc.;

- en una variante un poco más compleja se rehogan los ingredientes del aliño, se hierve aparte uno de los productos que componen el plato, generalmente aquel que requiere una cocción más prolongada, luego se agrega agua en la olla donde se ha confeccionado el aliño y al primer hervor se echan los alimentos todavía crudos junto con el ingrediente cocido o casi cocido. Se continúa la cocción a fuego suave hasta que todos los productos estén cocinados. Son ejemplos de este modo de cocción mixta: la sopa de frijoles y papas, los plátanos verdes con arvejas...;

- otro procedimiento consiste en rehogar, en manteca o aceite, los ingredientes del aliño y hervir aparte los otros alimentos. Una vez cocidos agregar los últimos en el recipiente en que se ha confeccionado el aliño, mezclar y dejar cocinar un tiempo. Ejemplos de este procedimiento son: el machuco de papas con col, los ollucos con carne...;

- se puede proceder inversamente. Se rehogan los ingredientes del aliño, aparte se sancochan los otros alimentos y por último se echa el aliño en la olla donde se hirvieron los otros productos, dejando cocinar unos minutos mientras se va revolviendo. Ejemplos de este modo mixto de cocción son las arvejas serranas, las arvejas con guineo, el caldo de pescado de río...;

En ciertas recetas, el aliño se coloca sobre los ingredientes hervidos sólo en el momento de servir. No se trata entonces de una verdadera cocción mixta puesto que no hay cocción conjunta. El aliño se convierte más bien en una salsa de acompañamiento, como en la receta de la carne encebollada.

En la cocina de los valles costeños, más variada, aparecen otras combinaciones. Por ejemplo, la fritura se combina con las técnicas de rehogar y de hervir. En el chupe de pescado, primero se fríe el pescado, aparte se rehogan en aceite los ingredientes del aliño. Una vez cocidos se agrega agua en la olla del aliño y al primer hervor se pone el pescado frito, junto con papas y fideos que se cuecen a fuego lento. Luego se echa la leche y se deja todavía cocinar algunos minutos. El aguadito de pescado comporta también tres operaciones de cocción: se fríe el pescado, se rehogan los ingredientes del aliño, se agregan el pescado y el agua en la olla del aliño, y al primer hervor se echan arroz, papas, choclos, sarandajas... que se dejan hervir.

Repartición de las técnicas de cocción en el área piurana

Las zonas rurales y urbanas

En lo que se refiere a la distribución de los modos de cocción, las técnicas de rehogado y de sancochado, combinadas en lo que hemos llamado una cocción mixta, se utilizan en todo el área, tanto en el campo como en la ciudad.

La técnica del sancochado se usa con mucha frecuencia en la cocina campesina donde se consume una gran variedad de productos de origen vegetal. Además, este modo de cocción presenta la ventaja de no requerir materia grasa, que en ciertos momentos del año puede escasear.

Ciertos procedimientos, que requieren el uso de un fogón, aparecen casi exclusivamente en las zonas rurales, como el asado en las brasas o en el rescoldo y el tostado, con o sin arena, utilizado sobre todo para cocer los granos. La mujer campesina cocina también al vapor, humitas y tamales, utilizando recipientes improvisados. El copuz, por las instalaciones requeridas, es también característico de la cocina rural y se prepara en ocasión de fiestas.

La fritura, que exige mucho combustible para lograr la temperatura adecuada y abundante materia grasa, es una técnica característica de la cocina urbana y de ciertas zonas rurales, como la de la sierra templada, donde abunda la manteca de chancho.

El saltado para la preparación de platos a base de carne es otro modo de cocción que se usa más en la ciudad que en el campo. En la cocina campesina se saltan las vísceras, como el hígado negro o los riñones, los cuales constituyen platos de fiesta generalmente preparados en ocasiones excepcionales como el día del "sacrificio" de un chancho. Esta técnica se utiliza también para cocer la cancha con materia grasa, preparación que se encuentra en toda el área rural.

La cocción al horno, no siempre al servicio de la cocina tradicional, se emplea a menudo en las casas citadinas que disponen, como ya se señaló, de hornos de más fácil manipulación que los de leña.

Resumiendo, y como ya ha sido dicho en el comienzo de este capítulo, es en el campo donde se encuentran todavía las instalaciones y los modos de operar tradicionales y se improvisan, a veces, soluciones de substitución que muestran la ingeniosidad de los campesinos.

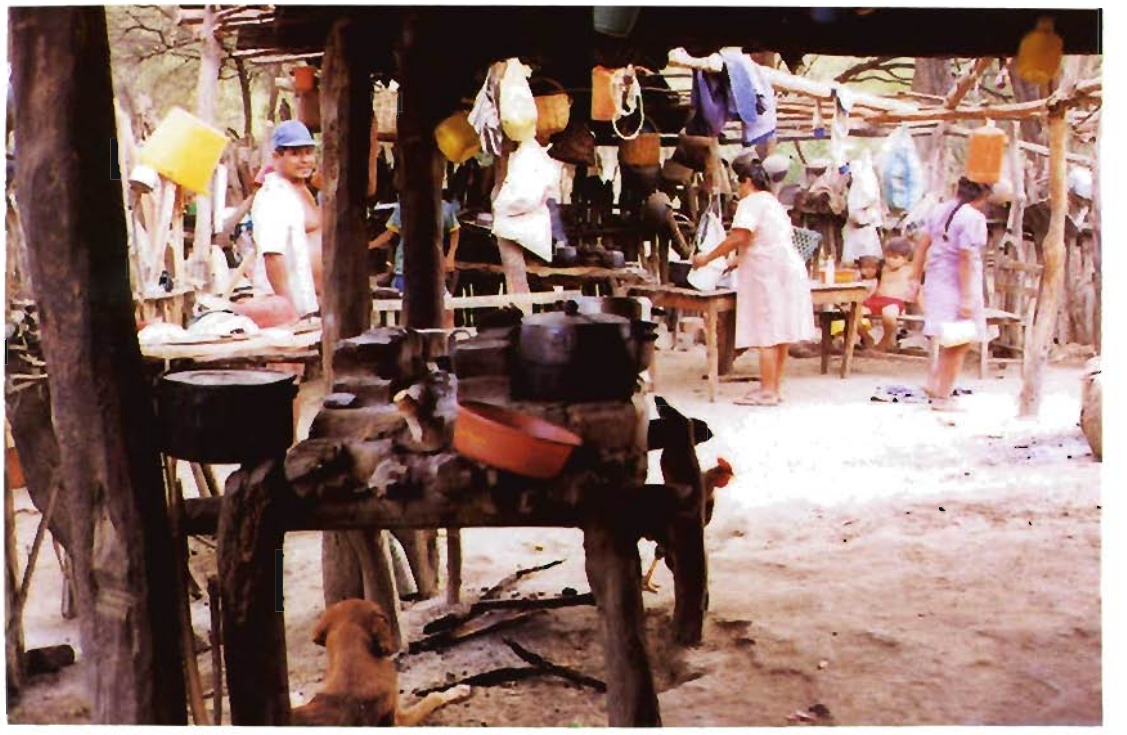
Los valles costeños y la sierra

En los valles costeños se utilizan técnicas de cocción muy variadas. La fritura se usa con frecuencia, sobre todo para la preparación de platos a base de pescado. Esta técnica se emplea también en combinaciones complejas de cocción mixta. Otros modos de cocción característicos, particularmente del Bajo Piura, son los del sudado y del pasado por agua caliente, utilizados para la cocción del pescado.

En la región serrana la cocción mixta, combinando rehogado y sancochado, es la técnica más utilizada para preparar, por ejemplo, las sopas, de las cuales hemos recogido numerosas recetas. Otro modo de cocción predominante es el sancochado, utilizado incluso para cocer productos como los guineos que, en los valles bajos, se fríen.

La fritura se usa para hacer tortillas, preparación típica de la sierra, los chicharrones, los chifles, los buñuelos.

Se cuecen al horno el pavo y el cuy, generalmente en los días festivos. En las ciudades serranas se preparan también numerosos dulces de horno, como mazapanes, arepas, pan de huevo, suspiros...



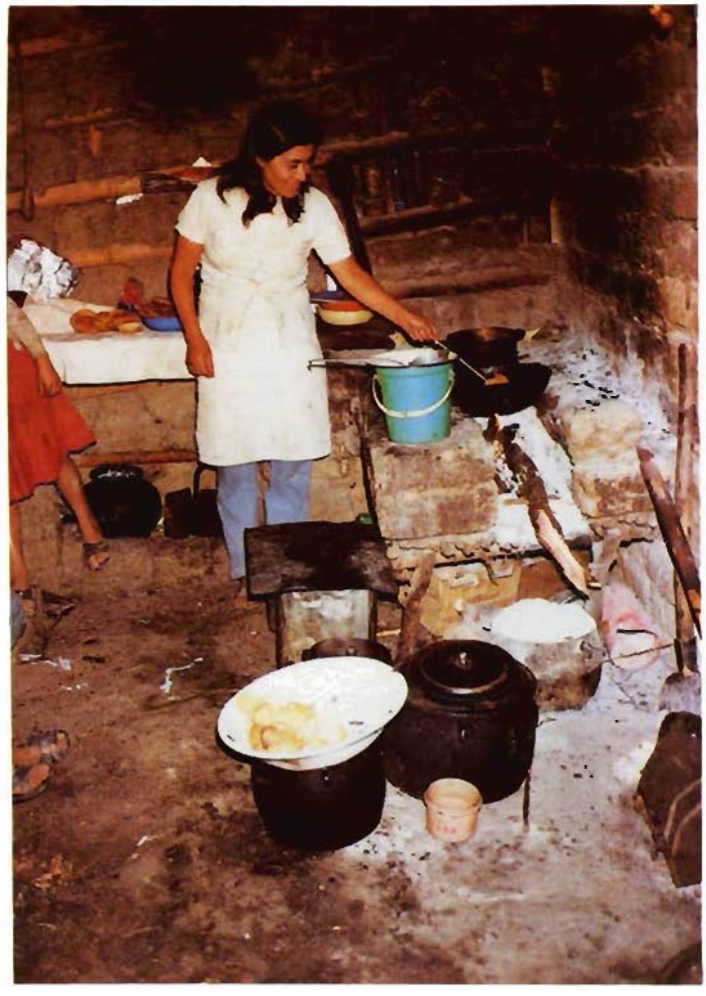
71 . - Cocina abierta de una casa campesina. Los utensilios se suspenden de los horcones o se colocan sobre plataformas de madera, despoblado de Vicus (02/87).

72 . - Cocina interior de una casa campesina, Simirís, Santo Domingo (06.87).

73. - Cocina provisoria de un campamento de pescadores de la laguna San Ramón, Sechura (11.92).

74 . - Comedor instalado a la entrada del cementerio de Catacaos para las velaciones, 31 de octubre de 1992.

75 . - Fogón de tres piedras construido sobre el piso. Una cocina de la sierra fría, Pasapampa, Huancabamba (07.88).



76 . - Fogón alto, una innovación de la cocina campesina que imita las instalaciones de la ciudad, Cachiaco, Pacaipampa (12.88).

77 . - Fogón alto de un chicherío de Chulucanas (09.92).

78 . - Fogón provisorio de ladrillos. Se construyó para el día de la fiesta aniversario de Bigote, Alto Piura (10.93).

79 . - Fogón al borde del camino donde las chicheras preparan el almuerzo para los campesinos, Vicus (11.93).

80 . - Horno de pan en una casa de la ciudad de Piura (08.92).

81 . - Cocción en una olla de cerámica enterrada, tapada con una cazuela y recubierta de tierra. Este procedimiento se utiliza para la confección del copuz, chicherío de Chulucanas (09.92).

9 - LOS ESTILOS CULINARIOS PIURANOS

Los estilos culinarios piuranos

Antes de abordar la cuestión de los estilos culinarios del área de Piura, tema principal de este capítulo, nos ha parecido necesario hacer algunos comentarios sobre la presencia, en la cocina piurana, de rasgos que la vinculan con cocinas de otras regiones de América, como ya lo hemos indicado de manera ocasional en el análisis precedente. Las semejanzas más notorias se encuentran dentro del área andina, pero también hay elementos que aparecen en otros contextos culinarios de América latina.

Es difícil hacer un estudio comparativo sistemático sobre este tema puesto que no existen, para otras zonas, investigaciones efectuadas con el mismo enfoque. No obstante podemos señalar algunos aspectos, que al menos una parte del área andina parece compartir. Lo haremos, por supuesto, de una manera muy general y brevemente, sin tener en cuenta las diferencias regionales locales, salvo excepcionalmente. Las observaciones corresponden sobre todo a la cocina campesina, que es la que mejor ha conservado las tradiciones culinarias.

En lo que respecta los productos alimenticios, los vegetales ocupan un lugar preponderante, en particular el maíz. Este último es un alimento muy popular en Bolivia, Ecuador y mismo en países más lejanos, como Guatemala, donde constituye el producto de base de la alimentación campesina. La carne se consume parcamente y aparece sólo en pequeñas cantidades, en la composición de sopas y guisos diversos. Sin embargo, hay ocasiones que dan pretexto a la preparación de manjares, en los cuales la carne constituye el ingrediente principal, como es el caso en Piura, del hornado de res o de pavo, el estofado de gallina, el copuz, y otros platos que los campesinos comen en circunstancias excepcionales.

Se debe recalcar la importancia considerable que tiene la alimentacion en las fiestas, religiosas, familiares o comunitarias. Almuerzos, cenas e incluso desayunos, reunen numerosos convidados, a veces durante varios días, contribuyendo a fortalecer la cohesión de los miembros de la comunidad. En contraste con las costumbres cotidianas, en esas ocasiones se bebe copiosamente y se comen platos compuestos y preparados con particular esmero.

Las comidas más populares se caracterizan por el empleo frecuente de ciertas técnicas de preparación, como son las de extracción, de corte, de molienda, que las amas de casa campesinas ejecutan manualmente, con cuchillos, el batán o el molino y a veces el mortero. Estos son, sin duda, los procedimientos más corrientes de la cocina andina y de las de otros países de América. Se usan para fraccionar los alimentos (vegetales o animales) que entran en la composición de los platos regionales, generalmente de consistencia blanda, a veces casi líquida. Sopas, platos de carne o de pescado, recados, menestras, ensaladas, postres como las mazamorras, están compuestos de ingredientes generalmente cortados en trozos medianos, pequeños, deshilachados, triturados...

Otro rasgo común a varios estilos andinos es la mezcla, en la composición de un plato principal, de alimentos ligeramente dulces y salados. Esta combinación se manifiesta también en la elección de los recados que pueden ser salados, como por ejemplo

papas o frijoles, y dulces como camotes o guineos. Esta característica se observa sobre todo en las cocinas que no son agresivamente picantes, pues de otro modo no se puede apreciar esta sutil combinación de sabores

> "Sabor dulce y textura blanda son pues los modelos de las comidas agradables" (Ossio M., 1993: 106).

En el campo, sobre todo en las zonas más apartadas, se usan todavía procedimientos ancestrales para la fabricación de enseres que hacen los mismos campesinos. Sin embargo, en la mayoría de los países sudamericanos esta tecnología tiende progresivamente a desaparecer y poco a poco se observa la aparición de objetos de fabricación industrial: ollas de metal, vajilla de vidrio o de plástico, etc., a los que generalmente aspiran las familias campesinas.

La cocina rural andina ha elaborado distintos procedimientos destinados a la conservación de los alimentos, en ausencia de instalaciones modernas. La fermentación, el ahumado, el salado, el secado, son los más corrientes. En lo que respecta la cocción de los alimentos, ésta se hace sobre todo en el fogón, estructura muy simple adecuada a ciertos modos de cocción, especialmente a aquellos que no requieren una regulación estricta de la temperatura. Asar, tostar, sancochar, cocer en los rescoldos, rehogar, son algunos de los procedimientos más comunes de la cocina campesina. También se utiliza la fritura, a pesar de que esta técnica exige un mayor consumo de materia grasa y de combustible.

En relación con los condimentos, esenciales para la definición de los estilos culinarios, ciertas regiones de los Andes muestran una gran predilección por lo picante. En este caso no se puede ignorar la diversidad regional de la cocina piurana, puesto que el uso del ají es corriente en los valles costeños, en particular en la zona bajopiurana, mientras que en la sierra no se constata la misma predilección por ese condimento. Hierbas y especias tienen un papel preponderante en el dominio de lo que hoy se llama la estética culinaria, tema que interesa a numerosos especialistas pues permite identificar con más precisión dichos estilos.

Si abordamos ahora la cuestión de los platos más populares de la cocina latinoamericana, se puede observar que en Piura son muy apreciados los que hemos llamado alimentos envueltos, como tamales y humitas, que se encuentran igualmente en el Noroeste de Argentina, Bolivia, Ecuador..., sin olvidar Guatemala o México, donde constituyen una parte esencial de la alimentación cotidiana. Platos como el cebiche, típicos de casi todo el litoral pacífico, bebidas como la chicha y el aguardiente tienen una gran difusión en los Andes y en zonas aún más apartadas.

Un caso particular de la cocina piurana es el de la tortilla de maíz, tan popular en ciertos países de América. Su consumo es corriente en la sierra de Piura, pero raro en los valles costeños. Sería sumamente interesante estudiar la difusión de la tortilla en América del Sur, y las razones que han detenido su progresión en una parte del área piurana y en ciertas zonas meridionales de los Andes.

Otra de las características de la cocina de Latinoamérica es la gran variedad de preparaciones dulces: dulces de olla, como mazamorras, conservas de fruta, manjar blanco... o dulces de horno, como alfajores, mazapanes, cocadas... Estas golosinas deleitan no sólo a los niños sino también a los adultos, mujeres y hombres. En el campo se consumen entre las comidas principales, pues el postre representa una modalidad citadina, exclusiva de ciertos grupos sociales.

La presencia de estos rasgos, que constituyen sólo una parte de los elementos compartidos por diferentes estilos culinarios y, sin ir más lejos, por otras cocinas del Perú, no contradicen la existencia de una cocina propiamente piurana. En cierta medida, las semejanzas señaladas, entre la cocina de Piura y otros estilos, son el resultado de la adaptación a un medio tecnoeconómico similar. Dicho medio determina en parte las condiciones de vida de las comunidades campesinas que, desde el punto de vista culinario, disponen de instalaciones, procedimientos y técnicas semejantes. Sin embargo, en el interior de este espacio tecnológico hay, en primer lugar, ciertas posibilidades de elección y, en segundo lugar, pueden crearse variantes que responden a condiciones propias del medio ambiente. Estos factores contribuyen a la

definición de estilos, a veces muy próximos pero al mismo tiempo diferentes.

En lo que respecta la cocina piurana, trataremos de caracterizar, de una manera ordenada, las variantes regionales más marcadas. Se pueden identificar: la cocina de los valles costeños, en la que incluimos el litoral, y la cocina serrana. Sin embargo, conviene señalar que esta contraposición no es muy estricta y ciertas zonas, como la parte de la sierra caliente en contacto con los valles costeños, pueden considerarse zonas de transición.

Los mismos consumidores piuranos corroboran esta distinción puesto que la gente de la sierra considera "fieros", poco apetitosos, los platos costeños y la gente de la costa juzga insípida la comida serrana. Al mismo tiempo, los serranos parecen reconocer una cierta "supremacía gastronómica", a los "catacaos", nombre que ellos dan a los costeños, pues son estos últimos los que en los días de fiesta se instalan en las plazas de pueblos y ciudades, para vender comidas y chicha, aparentemente muy solicitadas por los consumidores locales.

Los valles costeños no constituyen una zona totalmente homogénea, desde el punto de vista de la alimentación. El Bajo Piura, el Alto Piura y el litoral presentan rasgos particulares, determinados en parte por el medio ambiente. Sin embargo, trataremos de establecer las características generales del estilo de esta región, sin tomar en cuenta las diferencias. Creemos que las semejanzas predominan y nos parece prematuro, en esta etapa de la investigación, proponer una subdivisión en variedades estilísticas.

La cocina costeña sorprende en general al visitante por la diversidad de los productos vegetales y animales. Se cultivan cereales, hortalizas y frutas variadas, se crían animales domésticos, porcinos, ovinos, caprinos, bovinos, aves de corral y al mismo tiempo el litoral ofrece pescados y mariscos en abundancia. Esa producción excepcional ha favorecido el desarrollo de un conjunto culinario extremadamente rico, como lo atestigua la gran variedad de platos que lo representan.

Los pobladores urbanos y campesinos de los valles costeños aprecian la buena cocina y gustan comer de manera copiosa. Recordemos a este respecto el testimonio de una de las informantes que vivió con una familia campesina de la zona de Morropón, en el Alto Piura.

En las épocas de abundantes recursos, desayuno, almuerzo, merienda componen el ciclo cotidiano y comportan alimentos diversos. Las fiestas constituyen una oportunidad excepcional para organizar grandes banquetes, tanto en la ciudad como en el campo. Entre ellos merecen nuestra atención los que se preparan a la ocasión del "corte de pelo" o de ciertas festividades religiosas que pueden durar varios días, durante los cuales se bebe y se come sin descansar.

Con respecto a los enseres culinarios, hay algunos típicos de la región. Unò de ellos es, por ejemplo, el gran pilón asociado a un mortero de madera que se usa para pilar el arroz en el Alto Piura. También se emplean variados utensilios fabricados con potos, mates, calabazos y calabazas.

Deliciosos platos integran la tradición local. Son numerosos los confeccionados a base de pescado o de mariscos: cebiches, encebichados, chicharrones, filetes, sudados, aguaditos, chupes, escabeches, encebollados... El pescado puede ser crudo, cocido, salpreso, salado o seco. Entre los platos de carne se pueden citar: el frito, el seco de chabelo, el estofado de cabrito, el copuz... Las preparaciones de los valles costeños se diferencian sobre todo por la variedad de los ingredientes. En los platos principales, la carne o el pescado se sirven con menestra, recados y sobre todo arroz. Este último producto, con el que se prepara el arroz graneado, constituye un complemento indispensable de la cocina costeña. La chicha de jora es la bebida más popular de la región y es, al mismo tiempo, un complemento esencial de la alimentación por sus cualidades nutritivas. La fabrican las mujeres que la venden en sus casas, avisando con una bandera blanca cuando está lista, las chicheras en los chicheríos y también en puestos instalados en las plazas y en el borde de los caminos, a la hora del almuerzo de los campesinos. Los chicheríos son establecimientos típicos de los valles costeños, ausentes en la sierra.

Como ya lo indicamos, los condimentos constituyen un aspecto esencial para la identificación

de los estilos culinarios. En esta zona se emplea con frecuencia el ají, que interviene en la confección del aliño o salsa incorporada así como también en la composición de las salsas de acompañamiento de las que hemos dado algunas recetas. La comida costeña es picante y extremadamente sabrosa puesto que el ají se combina con ajo, cebolla, tomate, achiote, a veces palillo, comino, sal, pimienta, ingredientes cocidos con manteca de chancho, cuando se trata de una receta campesina o con aceite si es una preparación citadina. Las hierbas que sazonan los platos costeños son: el culantro y con menos frecuencia el perejil, el laurel, o la hierba buena. Éstas se añaden casi siempre al final de la cocción. El sabor y el perfume de los sazonadores, juegan un papel preponderante en el ámbito de la estética culinaria. Intervienen también otros factores como la consistencia, generalmente blanda en la mayoría de los platos de la cocina piurana, y la disposición ordenada de los alimentos en la fuente o el plato, pues como dicen con frecuencia los piuranos: "la comida entra primero por los ojos". Esta preocupación no sólo incumbe a las amas de casa de la ciudad sino que también concierne a las campesinas, particularmente cuando se trata de comidas de fiesta. El color, que constituye un factor extremadamente importante en otros estilos culinarios, ha sido raramente evocado por nuestras informantes y en ese caso se trata de amas de casa citadinas.

Los modos de cocción son muy variados. Asar, sancochar, tostar, freír, pasar por agua caliente, cocer al horno son algunos de los gestos técnicos básicos de la cocina de esta región, pero en ciertas preparaciones estas técnicas se asocian en cocciones mixtas complejas, como las del sudadito de pescado o el chupe de pescado.

En el caso de la cocina serrana, en general podemos observar que ella es más pobre en productos que la de los valles costeños, pero también en esta región hay variantes según los pisos altitudinales. La sierra caliente posee una gran diversidad de ingredientes mientras que la sierra fría dispone de muy pocos alimentos de producción local. Por supuesto, en el campo existen sistemas de intercambio, pero éstos no se establecen de manera regular.

Hay ciertos productos que se cultivan exclusivamente en la sierra fría, como los tubérculos: ocas, ollucos, papas, así como el trigo, la cebada y ciertas leguminosas como las habas. El ajo, único condimento que se produce en la región, interviene en todas las preparaciones culinarias. El arroz, infaltable en la mesa de los costeños, no se cultiva en la sierra y se reemplaza con arroz de trigo o arroz de cebada. El maíz híbrido abunda en la sierra caliente y el criollo, de excelente calidad, se siembra en la sierra templada. Se come a menudo el cuy y la carne y las vísceras de otros animales domésticos, vaca, chancho, cabrito u oveja, generalmente se preparan a la ocasión de fiestas. Se consume pescado de mar salado, ante todo la caballa, y pescado de río fresco.

No hay enseres exclusivos de la cocina serrana, pero en ésta se encuentra una mayor cantidad de instrumentos elaborados por los propios campesinos, pues algunos residen en zonas muy alejadas de mercados y otros centros de aprovisionamiento. Faltan calabazas, calabazos y otras curcubitáceas con las que se hacen recipientes y distintos enseres culinarios.

En lo que respecta los platos típicos, la cocina serrana campesina se caracteriza por la abundancia de sopas, vegetales sancochados: tubérculos, menestras e incluso frutas como los plátanos. Son numerosas las preparaciones a base de maíz, que se utiliza fresco, "pintando" y seco. Con este cereal se efectúan variados platos: choclos asados, huinga, pepián, tamales, humitas, chuchuga, tortillas, mazamorras, sin olvidar los dulces de horno como mazapanes y arepas. El trigo es otro cereal que se produce y se consume en la sierra, majado, tostado y molido o lejiado, así como la cebada, producto de la sierra fría.

Algunos platos más complicados y compuestos de carne o de vísceras, como mondongo, estofado de cuy, de gallina u hornado, son generalmente platos de fiesta. En lo que concierne las bebidas, el aguardiente de caña, o cañazo es el más popular. Con él se confeccionan diversas bebidas: el rompope, la diamantina, el calentadito... No se elabora la chicha de jora pero se confeccionan bebidas sin alcohol, como la chicha serrana, que reemplazan el agua.

Los condimentos son más variados en la sierra caliente que en los pisos más altos, pero, en todos los casos, se sazona más bien parcamente y se emplea muy poco el ají. En este aspecto se observa un fuerte contraste entre la cocina serrana y la de los valles costeños.

Como en toda el área piurana, en el campo se cocina con fogón, generalmente de tres piedras, instalación que se adapta mejor a ciertos modos de cocción como el asado que puede hacerse sobre un tiesto, directamente sobre las brasas o en los rescoldos, el sancochado, el tostado, por ejemplo de granos. La cocción mixta que combina rehogado y sancochado es muy utilizada. La fritura se usa sobre todo en la sierra templada donde abunda la manteca de chancho y se emplea para confeccionar tortillas, buñuelos, chifles... La cocción en horno es más corriente en el ámbito urbano y en el campo se emplea, a la ocasión de festividades, para hacer platos salados y dulces.

En este capítulo no hemos abordado la cuestión de las diferencias entre cocina urbana y cocina campesina, que en varias ocasiones hemos evocado. Los habitantes de la ciudad aprecian los platos de la cocina regional, las amas de casa los preparan, más o menos ocasionalmente y los restaurantes, recreos, picanterías y chicheríos los ofrecen en sus menús. Al mismo tiempo, el contexto técnológico: instalaciones, utensilios y procedimientos no se ha conservado y por esta razón nos ha parecido más acertado enfocar nuestra atención sobre la cocina rural, sin entrar a describir las oposiciones entre una y otra.

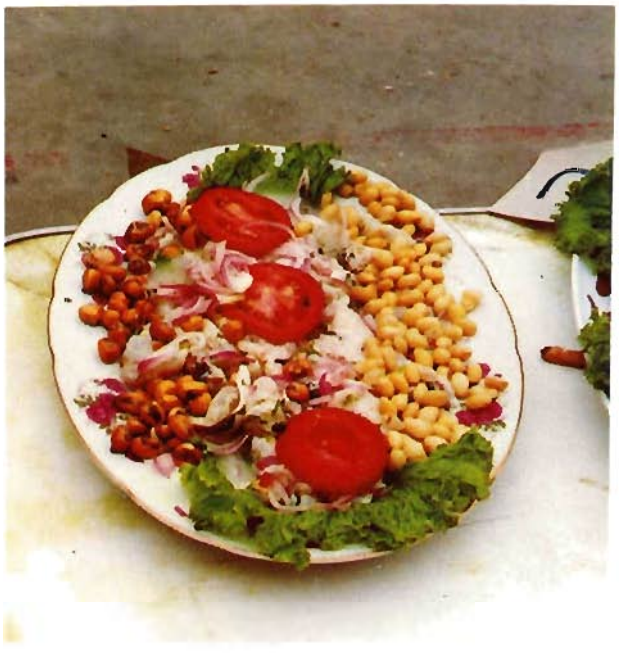
Para concluir nuestra reflexión sobre el tema de la cocina piurana hemos escogido una página profundamente poética de Miguel Gutiérrez en la cual "el niño con velo:" recuerda la gran cocina de la casa "con sus fastos de aromas, sabores y de historias incesantes y sin término", estancia donde pasó tantos momentos felices de su infancia, en Monte de los Padres.

> "El lugar predilecto era la gran cocina con su olor a leña recién cortada, a ollas y vasijas ennegrecidas por el humo, a carnes aliñadas, a tripas de cerdo rellenas puestas a orear, o a peroles de bronce en que se preparaban los deliciosos dulces y jaleas de la comarca. En la despensa —celosamente vigilada por el ama de llaves— colgaban los jamones de Ayabaca, se alineaba la variedad de quesos de Huancabamba, se añejaban en damajuanas los aguardientes de las alturas de Morropón, y todo ello impregnado de los aromas a melaza que emanaban de las chancacas, las panelas, los bocadillos y los alfeñiques de la sierra ayabaquina. Los grandes momentos del huerto (y del jardín dentro del huerto) eran al amanecer, a la caída de la tarde y durante los vientos de la medianoche, porque, entonces, las exhalaciones de los mangos, los limoneros, los paltos y los chirimoyos (untadas a su vez por el perfume de los papelillos y otras flores del valle) colmaban la casa y ennoblecían las vaharadas del establo y el potrero. Y en los años buenos, en los jubilosos años de lluvia, los sedimentos del puño de los animales, la yerba y los árboles mojados, el suelo lavado, el agua escurrida de las laderas y cerros, se fundían y trasmutaban en un olor germinal, fragancia única, plena y aturdidora que todo lo abarcaba" (1992: 53).

82 . - Chicherio de Chulucanas (08.92).

83 .-Plato de copuz presentado en el concurso de cocina de Sullana (08.92).

84 . - Picantería de Catacaos (08.92).



85 . -El cebiche de pescado es uno de los platos más populares del Bajo Piura, concurso de cocina de Sullana (08.92).

SEGUNDA PARTE

RECETARIO

Algunos comentarios sobre el Recetario

Las 314 recetas inventariadas se presentan ininterrumpidamente, sin subdivisiones. Estas últimas se indican en el índice temático. Comentarios sobre algunos productos, frutas frescas, infusiones... se intercalan entre las recetas. En general, el orden establecido corresponde a los criterios siguientes:

En primer lugar se han determinado dos secciones principales. La primera reune las recetas a base de productos vegetales. La segunda presenta los platos a base de productos animales.

La primera sección se divide en varias partes que incluyen:

A - las recetas a base de cereales;

B - las recetas a base de tubérculos;

C - las recetas a base de leguminosas;

D - las recetas a base de hortalizas;

E - las recetas a base de frutas;

F - las recetas a base de otros cultivos;

G - las recetas a base de plantas silvestres.

Muchos de los vegetales son originarios del Nuevo Mundo, pero hoy en día se utilizan productos, como el arroz y el trigo, introducidos después de la conquista y que se han integrado completamente a la gastronomía latinoamericana. En la parte consagrada a las preparaciones a base de cereales se ha comenzado con el maíz pues es el cereal más utilizado en la alimentación, particularmente la campesina, como lo atestiguan las 61 recetas recogidas. En el caso del maíz hemos tenido en cuenta el concepto de "estado de la materia" (*état de la matière*) de A. Leroi-Gourhan, (1971), y agrupamos las preparaciones en tres categorías, según el grado de madurez: maíz tierno o choclo, maíz "pintando" o hualo y maíz seco. También hay diversos "estados" que son la consecuencia de operaciones mecánicas: maíz entero, en grano, en pasta o en polvo o harina. El maíz seco puede utilizarse igualmente una vez desgranado, tostado y molido. En el caso del trigo, las recetas se agrupan en varias categorías, determinadas por las transformaciones mecánicas a las que se lo somete: trigo molido, trigo tostado y molido, trigo lejiado o pelado y harina.

La segunda sección del recetario, la de los productos animales, se divide en varias partes que incluyen:

H - las recetas a base de carne y vísceras de animales domésticos y productos derivados (leche, huevos);

I - un comentario sobre los animales de caza;

J - las recetas a base de pescados y mariscos.

Al interior de las diferentes partes que integran las dos secciones se sigue, en general, un orden de presentación relacionado con el modo de cocción. En primer lugar se presentan las recetas con procedimientos de cocción simple, por ejemplo, los platos asados, sancochados o fritos. Luego se incluyen las que comportan un modo de cocimiento mixto.

Se presentan separadamente los platos salados, los dulces y eventualmente las bebidas.

Por último, al final del inventario, hemos incluido dos listas de platos, constituidas a partir de cuadernos

de recetas. Uno que data de comienzos del siglo XX y el otro de los años sesenta. El más antiguo perteneció a Adela Helguero Checa de Eguiguren y nos fue prestado por su nieta, Maruja Hilbck Eguiguren. El otro pertenece a la familia Palma y Lama. Estos documentos permiten constatar que la alta burguesía piurana estaba, desde hace muchos años, familiarizada con la cocina internacional pero al mismo tiempo se interesaba por los platos de la cocina regional.

La clasificación de las recetas dentro de la primera o de la segunda sección, e incluso dentro de una u otra de las distintas rúbricas internas, puede parecer arbitraria puesto que a menudo, en una misma preparación, intervienen varios productos vegetales e incluso ingredientes de origen vegetal y animal. En ese caso consideramos prioritario para la clasificación, el alimento que parecía el más importante a nuestra o a nuestro informante. Fue necesario proceder de esta manera para poder ordenar las recetas y al mismo tiempo mostrar la importancia considerable de ciertos alimentos que intervienen en la cocina piurana, como por ejemplo el maíz.

Cada una de las recetas tiene el mismo orden de presentación: ingredientes, preparación y comentarios variados que pueden describir la manera de servir el plato, el día o eventualmente la época del año en que se come, u otros datos señalados por la o el informante, cuyo nombre figura al pie de cada receta. Se precisan igualmente el lugar así como la fecha en que la receta fue recogida. En lo que se refiere al lugar, éste no siempre indica la residencia actual del o de la informante. Cuando las recetas corresponden, por ejemplo, a la región donde nuestro interlocutor vivió casi toda su vida, que no es la misma en la cual hoy habita, hemos preferido indicar la primera procedencia. A veces se han señalado los enseres culinarios utilizados para la preparación, especialmente cuando se trata de objetos tradicionales.

La descripción de las recetas es en general muy breve y si bien se ha tratado de sistematizar el vocabulario, en lo que respecta las operaciones técnicas, hemos conservado los diminutivos, los términos o las expresiones particulares del habla piurana que utilizaron nuestros entrevistados. De esta manera el texto guarda una mayor autenticidad. En general, hemos efectuado la transcripción de la receta, tal como ella nos ha sido dada, tratando de respetar la versión original.

Rara vez se ha podido indicar la cantidad de los ingredientes que intervienen en una receta. Constituyen una excepción las de repostería, en las cuales es indispensable respetar las proporciones adecuadas. En el curso de cada entrevista hemos interrogado repetidamente a las amas de casa sobre este punto. En general no han podido dar una respuesta clara, argumentando que las cantidades varían según el número de los comensales y que dependen de la experiencia de la cocinera que, en general, parece tener muchas dificultades para precisar este aspecto de la preparación. Damos a continuación un ejemplo que tal vez permita comprender mejor este punto. En una de las ocasiones en que seguimos paso a paso la confección de un plato, el dueño de casa nos indicó con anterioridad las cantidades de los diferentes ingredientes, pero a medida que avanzaba la preparación, constatamos que, a excepción del producto de base, en este caso pescado, no se respetaron las cantidades previamente especificadas. Éstas fueron modificadas considerablemente, a medida que avanzaba la ejecución del plato y que nuestro informante probaba la preparación.

Otro tipo de información difícil de obtener concierne el tiempo de cocción. Muchas de nuestras informantes se mostraron evasivas con respecto a este punto y, en algunos casos, dieron una respuesta indirecta, señalando, por ejemplo, que el choclo se debe sancochar hasta que esté tierno o se debe asar hasta que las puntas estén negritas. En cuanto a los dulces, se sabe que están a punto, nos dijeron, cuando se ve el fondo del perol al revolver. El tiempo requerido para el cocimiento de un alimento así como las cantidades de ingredientes que intervienen en la composición de un plato, son datos a menudo variables que en una tradición oral y familial como es la culinaria, en particular en el contexto campesino, son difíciles de retener, sobre todo si se tiene en cuenta que los que la trasmitieron no aplicaban tampoco reglas muy precisas. Existen en cambio algunas fórmulas de substitución como las indicadas más arriba.

LISTA DE RECETAS

A - RECETAS A BASE DE CEREALES

1 CHOCLOS ASADOS EN PANCA

INGREDIENTES: choclos sin pelar de cualquier variedad de maíz.

PREPARACIÓN: asar los choclos colocándolos parados sobre las brasas del fogón, apoyados sobre las ollas que están en el fuego para que se cocinen con el calor que éstas irradian. Dar vuelta los choclos para que la cocción sea pareja.

COMENTARIO: el choclo asado se puede comer solo o como acompañamiento de un plato.

INFORMANTE: Anita Carrera Nonajulca, Mostazas, 26.08.92.

2 CHOCLOS ASADOS

INGREDIENTES: choclos.

PREPARACIÓN: pelar los choclos y cocinarlos parados sobre las brasas del fogón. Darlos vuelta y cuando las puntas estén negritas, retirar los choclos.

COMENTARIO: en esta región de la sierra piurana los choclos asados se comen con queso.

INFORMANTE: Irene, Huancacarpa Alto, 26.07.87.

3 CHOCLOS SANCOCHADOS

INGREDIENTES: choclos de cualquier variedad de maíz.

PREPARACIÓN: pelar los choclos y sancocharlos en una olla con agua hirviendo hasta que estén tiernos.

COMENTARIO: en la zona de Huancacarpa Alto, los choclos sancochados se comen generalmente con queso o en sopa.

INFORMANTES: Anita Carrera Nonajulca, Mostazas, 26.08.92 e Irene, Huancacarpa Alto, 26.07.87.

4 HUINGA

INGREDIENTES: choclos. Aceite: facultativo.

PREPARACIÓN: desgranar el choclo. En un tiesto tostar los granos moviendo continuamente hasta que aparezcan puntitos negros. También se puede preparar con aceite.

COMENTARIO: el maíz tostado sin aceite se come con queso.

INFORMANTE: Irene, Huancacarpa Alto, 26.07.89.

5 PEPIÁN DE CHOCLO

INGREDIENTES: 8 choclos tipo criollo, 1 atadito de cebolla de rabo, ají picante a gusto, 1 atadito de culantro.

Aliño: manteca, 2 ó 3 dientes de ajo, 1 cebolla, sal. Comino molido: facultativo.

(ingredientes para 6 personas)

PREPARACIÓN: pelar, desgranar los choclos y moler los granos en el batán o en el molino con el ají, la cebolla de rabo y el culantro.

En una olla con manteca rehogar el ajo molido, la cebolla picada y el comino. Agregar luego agua y al primer hervor echar el maíz y la sal, revolviendo sin interrupción con una cuchara de palo hasta que se espese.

COMENTARIO: el pepián de choclo es una menestra pero en la sierra se come también solo.

INFORMANTE: Anita Carrera Nonajulca, Mostazas, 26.08.92.

6 PEPIÁN DE CHOCLO

INGREDIENTES: choclos, sal.

Aliño: manteca, ajo, cebolla.

PREPARACIÓN: pelar, desgranar los choclos y molerlos.

En una olla con manteca rehogar el ajo picado y la cebolla cortada. Una vez cocido el aliño, en la misma olla echar agua y sal. Al primer hervor, agregar el choclo molido moviendo continuamente para que no se pegue en el fondo de la olla y se queme.

COMENTARIO: con el pepián se hace una sopa que puede llevar cebollitas de rabo y culantro.

INFORMANTE: Irene, Huancacarpa Alto, 26.07.87.

7 TAMALES DE CHOCLO

INGREDIENTES: choclos, sal. Pellejo de chancho: facultativo.

Envoltorio: pancas.

PREPARACIÓN: pelar, desgranar los choclos y moler los granos en el batán o el molino.

Poner la masa en una fuente y echarle sal y manteca. También se le puede agregar cuero de chancho cortado y sancochado.

Echar una cucharada de masa sobre la panca, cerrar la panca, enrollarla por las puntas y plegarla, sin amarrar.

En una olla hervir agua y cocinar los tamales durante media hora.

INFORMANTE: Irene, Huancacarpa Alto, 26.07.92.

8 TAMALES DE CHOCLO RELLENOS

INGREDIENTES: choclos, culantro, lechuga, ají, huevo duro, aceituna, sal.

Aliño: aceite, cebolla, ajo.

Relleno: aceite, pescado salado, carne de pollo o chivo estofado, cebolla, ají, vinagre.

Envoltorio: pancas.

PREPARACIÓN: pelar los choclos.

Para separar fácilmente las pancas que se utilizan para envolver los tamales, cortar el choclo transversalmente cerca de la base.

Una vez pelados, desgranar los choclos y moler los granos en el molino o la licuadora con el culantro, la lechuga y el ají.

En una olla con bastante aceite freír la cebolla picada y el ajo picado, mezclarlos con el choclo y los otros ingredientes molidos, añadir sal y mezclar nuevamente hasta obtener una masa homogénea.

Cortar la carne en trozos pequeños y saltarla. Agregar a la carne la cebolla cortada a pluma y el ají cortado en tiras. Echar dos cucharadas de vinagre y dejar cocinar hasta que la cebolla esté tierna.

Armar los tamales con dos pancas superpuestas, una grande y otra chica. Colocar sobre esta última dos cucharadas de masa, un poco de relleno, un trozo de huevo y aceituna. Cerrar y plegar las pancas, amarrando con una tirita de panca.

Poner los tamales en una olla, cubrirlos con agua hirviendo y cocinarlos media hora aproximadamente.

INFORMANTE: Teresa Talledo García, Catacaos, 28.08.92.

9 TAMALITOS VERDES

INGREDIENTES: choclos blancos tiernos, culantro, cebolla de rabo, ají verde picante, sal. Leche o crema de leche: facultativo.

Aliño: manteca, ajo.

Envoltorio: pancas.

PREPARACIÓN: pelar y desgranar los choclos con un cuchillo. Moler en el molino o en el batán. Mientras se muele el choclo agregar el culantro, la cebolla de rabo y el ají y mezclarlos bien hasta que formen una masa homogénea.

Para hacer el aliño derretir en un recipiente la manteca y dorar el ajo picado, agregando luego la masa de choclo. Si el choclo no está suficientemente tierno echarle un poco de leche o de crema y dejar cocinar un tiempo más. Salar al gusto.

Para armar el tamal se usan dos pancas tiernas. Poner en una de ellas dos cucharadas de masa, cerrarla y colocarla en otra panca más grande. Volver a cerrar y plegar, amarrando el paquete con una tira de panca.

Para la cocción de los tamales, cubrir el fondo de la olla con pancas, agregar un poco de agua caliente y colocar los tamales cubriendo el recipiente para cocinar al vapor.

INFORMANTE: Carmela Calle Angulo, ciudad de Piura, 21.08.92 (receta campesina, hacienda Pampa Larga).

10 TAMALES VERDES

INGREDIENTES: 10 choclos, 1 atadito de culantro, 1 atadito de cebolla de rabo, aceite, sal.

Envoltorio: pancas.

(ingredientes para 6 personas)

PREPARACIÓN: para que las pancas no se rompan al pelar los choclos y se puedan utilizar para envolver la masa se corta el "culito" del choclo.

Una vez pelados, desgranar los choclos y moler los granos junto con el culantro y la cebolla de rabo para que los tamales queden verdecitos.

Batir la masa, echar aceite, seguir batiendo y sazonar con sal.

Poner sobre una panca dos cucharadas de masa, cerrar y colocar en otra panca más grande, cerrar y plegar, amarrando el tamal con una tira de panca.

Hervir con menos agua que los tamales de mote porque los verdes son de maíz tierno.

COMENTARIOS: los tamales verdes se sirven con arroz blanco y cabrito pero también se pueden comer solos. Se pueden también servir con el jugo del estofado o con salsa criolla encima. Duran hasta el día siguiente.

Los tamales verdes pueden rellenarse con pescado crudo, por ejemplo cachema, o con aceitunas, carne o chicharrón.

INFORMANTE: Claudina Silva de Chiroque, Catacaos, 29.08.92.

11 TAMALES VERDES

INGREDIENTES: choclos, cebolla, culantro, ají escabeche, sal.

Envoltorio: pancas.

PREPARACIÓN: pelar y desgranar los choclos y moler los granos en molino o en el batán. Mezclar el choclo con el culantro, la cebolla y el ají picados. Sazonar esta masa con sal.

Echar en la panca una cucharada de masa, cerrar, enrollar la panca por las puntas y plegar.

En una olla hervir agua y cocinar los tamales durante media hora.

INFORMANTE: Irene, Huancacarpa Alto, 26.07.87.

12 HUMITAS O ZAMBATES

INGREDIENTES: choclos.

Corazón: carne de gallina, carne de chancho, pellejo o queso (de vaca o de cabra).

Envoltorio: pancas.

PREPARACIÓN: pelar y desgranar los choclos y moler los granos en el molino.

En una olla calentar el agua y al primer hervor echar la masa de maíz. Cocerla durante una hora.

Cuando el relleno se hace con carne, sancocharla en agua con sal durante media hora, retirarla y desmenuzarla.

Para armar las humitas, poner un poco de masa de maíz sobre la panca y luego un poco de relleno, el "corazón" de la humita. Cerrar la panca y plegar sin amarrar.

Para cocinar las humitas, colocar en el fondo de la olla palitos, pancas y tusas y echar un poco de agua. Encima colocar las humitas boca abajo, cubriéndolas nuevamente con pancas. Cerrar la olla con una tapa y cocinar las humitas al vapor durante una hora aproximadamente.

COMENTARIOS: las humitas se comen con queso fresco de vaca o de cabra durante el invierno.

Se pueden hacer humitas sin relleno, sólo de masa de maíz, que se pueden comer con café, té o chicha en el desayuno o la merienda.

Cuando se preparan las humitas saladas también se pueden hacer humitas dulces. Al retirar el maíz del molino se agrega, a una parte de la masa, una puntita de sal y miel de chancaca y se mezcla bien.

Para diferenciar las humitas dulces de las saladas, las primeras se amarran.

INFORMANTE: Anita Carrera Nonajulca, Mostazas, 26.08.92.

13 HUMITAS DULCES

INGREDIENTES: choclos, chancaca, clavos de olor, canela, pasas de uva, higos secos.

Envoltorio: pancas.

PREPARACIÓN: para separar fácilmente las pancas sin romperlas, cortar el choclo en la base transversalmente.

Desgranar los choclos y moler los granos.

Preparar la miel disolviendo la chancaca en una olla con agua en la que se echan los clavos de olor enteros y la canela en rajitas.

Echar la miel sobre la masa de choclo, agregar las pasas y los higos y mezclar bien.

Poner esta masa sobre dos pancas superpuestas, cerrar, plegar y amarrar.

Sancochar las humitas durante media hora, aproximadamente.

COMENTARIO: las humitas dulces son ricas frías.

INFORMANTE: Teresa Talledo García, Catacaos, 28.08.92.

14 HUMITAS DULCES

INGREDIENTES: choclos, azúcar, aceite.

Envoltorio: pancas.

PREPARACIÓN: pelar, desgranar y moler los choclos, echar el azúcar y el aceite caliente a la masa y revolver bien. Poner esta mezcla en la panca y envolver. Se usa una sola panca a la que se le corta la puntita, se pone la masa, se enrolla y se dobla sin amarrar.

Sancochar las humitas una hora.

INFORMANTE: Ana Huaches, Frías, 13.09.92.

15 CHUCHUGA

INGREDIENTES: choclos "pintando", tipo criollo.

PREPARACIÓN: pelar, desgranar y tostar el maíz en un tiesto hasta que quede bien "doradito".

Enfríarlo en una batea de madera y dejar secar durante dos o tres días.

COMENTARIOS: el maíz que se utiliza para elaborar la chuchuga es el choclo que empieza a secar, "a pintar".

La chuchuga se puede conservar durante un año y generalmente se guarda en un saco de algodón.

Para utilizarla se remoja la chuchuga, se muele grueso en el molino y se ventea para sacar la cáscara, la "plumita".

La chuchuga remplaza el arroz y se puede sancochar con carne, yucas, papas, o cuando hay arvejas. También se puede preparar en sopa.

INFORMANTE: Anita Carrera Nonajulca, Mostazas, 26.08.92.

16 CHUCHUGA SANCOCHADA

INGREDIENTES: choclos "pintando", tipo criollo.

PREPARACIÓN: pelar, desgranar y sancochar el maíz en agua, dar un hervor.

Colar y dejar fermentar tres días en una batea de madera.

Secar sobre una manta.

COMENTARIO: esta preparación fermentada dura un año, como la chuchuga tostada. Se prepara y se utiliza de la misma manera.

INFORMANTE: Anita Carrera Nonajulca, Mostazas, 26.08.92.

17 TORTILLAS DE CHOCLO

INGREDIENTES: choclos "pintando", azúcar, sal. Leche y aceite: facultativos.

PREPARACIÓN: pelar, desgranar el maíz y moler los granos hasta obtener una harina más o menos fina.

Mezclar la harina con azúcar y sal y echar, si se quiere, algo de leche. Amasar hasta que la masa no se pegue en las manos.

Formar bolitas y aplastarlas con las manos hasta darles la forma de tortillas.

Freír en una cazuela con aceite o asar en un tiesto.

COMENTARIOS: las tortillas se comen con queso y café. Las fritas son más apreciadas, pero las asadas "son mejores para la salud". Estas últimas se conservan alrededor de cinco días y se pueden llevar como fiambre.

INFORMANTE: Irene, Huancacarpa Alto, 26.07.89.

18 CANCHA DEL BAJO PIURA

INGREDIENTES: maíz criollo, sal.

PREPARACIÓN: en una callana colocar arena fina y calentarla. Cuando la arena esté bien caliente echar los granos de maíz y tostarlos. Luego limpiarlo para eliminar la arena, salar y servir.

COMENTARIO: en el campo la cancha se consume en todas la comidas. Lo mismo sucede en las picanterías.

INFORMANTE: Teresa Talledo García, Catacaos, 28.08.92.

19 CANCHA DEL ALTO PIURA

INGREDIENTES: maíz muela de caballo, aceite o manteca, sal.

PREPARACIÓN: en una olla con aceite o manteca saltar los granos de maíz moviendo constantemente hasta que se doren, salar y servir.

COMENTARIO: en el campo se tuesta el maíz en una callana, sin aceite.

INFORMANTE: Genara Távara Alvarado, Chulucanas, 19.08.92.

20 CANCHA SERRANA

INGREDIENTES: maíz criollo blanco. Manteca: facultativo.

PREPARACIÓN: en una "canalla" tostar los granos de maíz o saltarlos en una sartén con manteca.

COMENTARIOS: en esta región se utilizan dos procedimientos de cocción diferentes. Se usa manteca y no aceite.

La cancha se puede comer sola o con sopa, en la casa o como fiambre.

Si no hay maíz blanco se puede usar el maíz amarillo tumbaque.

INFORMANTE: Anita Carrera Nonajulca, Mostazas, 26.08.92.

21 CANCHA SERRANA

INGREDIENTES: maíz criollo, manteca.

PREPARACIÓN: dorar los granos de maíz en un tiesto con un poco de manteca.

COMENTARIOS: cuando la cancha se cocina con materia grasa, dura sólo dos o tres días pues luego "toma mal olor", "rancia". Cuando se cocina sin materia grasa se conserva hasta ocho días.

Según otra informante de la sierra fría, la cancha se puede comer con queso saladito o con chicharrón.

INFORMANTE: Irene, Huancacarpa Alto, 26.07.89.

22 BODA

INGREDIENTES: 3 kg de maíz serrano, de grano grande amarillo, 10 litros de agua.

PREPARACIÓN: en un cántaro grande se vierten el agua y el maíz. Se coloca el recipiente sobre un fogón formado de piedras colocadas sobre el piso y con un fuego de leña de algarrobo. Después de dos horas de cocción se remueven los granos con un palo y a medida que se consume el agua se le agrega más. Conforme pasan las horas los granos de maíz se van destruyendo, no se vierte más agua y después de ocho horas de cocción queda una substancia espesa con algunos granos.

COMENTARIO: en fiestas religiosas, la boda, con jugo de estofado de cabrito encima, se sirve en fuentes en el almuerzo.

INFORMANTE: Antonio Rumiche Ayala, Sechura, 14.09.92.

23 PAPAS DE MAÍZ

INGREDIENTE: maíz criollo blanco.

PREPARACIÓN: remojar los granos de maíz y molerlos. Con la masa obtenida hacer bolitas.

Las bolitas se echan en la sopa de carne o de verdura cuando está hirviendo.

INFORMANTE: Anita Carrera Nonajulca, Mostazas, 26.08.92.

24 MAÍZ SANCOCHADO

INGREDIENTES: maíz criollo blanco, chancaca, hoja de naranjo o hierba luisa.

PREPARACIÓN: en una olla con agua echar los granos de maíz y darles un hervor. Sacar, dejar enfriar, moler fino y cernir. Echar el maíz en el agua fría junto con trozos de chancaca y cocinar revolviendo durante media hora. Al final de la coción echar la hoja de naranjo o la hierba luisa para darle mejor sabor y olor.

COMENTARIOS: el maíz se sancocha antes de molerlo para obtener un mejor sabor. Este plato tiene la consistencia de una mazamorra.

Se puede también preparar maíz sancochado salado y en ese caso se agrega un aliño.

Generalmente, el maíz sancochado se da a las madres cuando dejan de amamantar a los niños, durante quince días o un mes. Al maíz sancochado salado con aliño se le agrega un huevo batido y se recomienda también a las madres de beber leche. Cuando hay, se prefiere beber la leche de cabra que es más nutritiva, "más fuerte", que la de vaca.

Esta mazamorra, dulce o salada, se prepara también para los enfermos o convalecientes. Se hace una ollita salada y otra dulce.

INFORMANTE: Anita Carrera Nonajulca, Mostazas, 26.08.92.

25 HARINA DE MAÍZ

INGREDIENTE: maíz blanco "zahumeño".

PREPARACIÓN: moler fino los granos de maíz en el molino.

COMENTARIO: la harina "bien finita" se puede guardar alrededor de quince días, sirve para preparar tortillas, mazapanes, mazamorra...

INFORMANTE: Anita Carrera Nonajulca, Mostazas, 12.08.93.

26 TORTILLAS DE HARINA DE MAÍZ

INGREDIENTES: harina de maíz, sal, azúcar. Aceite: facultativo.

PREPARACIÓN: cernir la harina en un sedazo para eliminar el afrecho.

Calentar un poco de agua con sal o si se desea con azúcar. Echar el agua tibia a la harina y mezclar hasta que la masa no se pegue en las manos.

Hacer bolitas que se aplastan para dar forma a las tortillas.

Freír las tortillas en un recipiente con aceite o asarlas en un tiesto.

COMENTARIOS: las tortillas se comen con queso y café o té de hierbas. Las fritas son más apreciadas que las asadas.

INFORMANTE: Irene, Huancacarpa Alto, 26.07.89.

27 TORTILLAS DE MAÍZ Y YUCA

INGREDIENTES: harina de maíz, yuca, chancaca, agua, sal. Manteca: facultativo.

PREPARACIÓN: pelar la yuca cruda y picarla "chiquito". Molerla muy fino con molino o en el batán.

Mezclar la yuca con la harina de maíz, echar la sal y la chancaca disuelta en agua caliente y amasar. No echar mucha agua sino la masa queda "chirle" (muy blanda). Si tiene mucho líquido se puede agregar un poco de harina. Dividir la masa en bolitas que se aplastan para formar las tortillas.

En una sartén, freír las tortillas con manteca, o asarlas en un tiesto.

COMENTARIOS: las tortillas llevan yuca cuando se hacen con harina obtenida a partir del maíz seco, de esta manera son más blanditas. Cuando se usa choclo que esta pintando para preparar la harina (ver receta de tortillas de choclo), no se necesita agregar yuca. Las tortillas se comen solas, con café, o pueden acompañar la comida.

INFORMANTE: Anita Carrera Nonajulca, Mostazas, 26.08.92.

28 PEPIÁN DE HARINA DE MAÍZ

INGREDIENTES: harina de maíz, sal, culantro.

Aliño: manteca, cebolla, ají, achiote, comino molido.

PREPARACIÓN: disolver la harina en un poco de agua fría, echar en una olla con agua hirviendo y revolver para que no se pegue o se haga grumos.

Picar la cebolla y el ají y moler.

En una olla con manteca rehogar los ingredientes del aliño y una vez cocidos echarlos en la olla donde el maíz ha sido cocido revolviendo hasta que hierva nuevamente. La preparación debe espesarse como una polenta. El culantro picado se echa una vez terminada la cocción .

COMENTARIOS: el pepián puede acompañar la carne de pavo o frijolitos verdes o se puede comer solo. Es en la costa donde se sirve con carne, especialmente de pavo. En la sierra, con el pepián se prepara una sopa de maíz con frijoles, arvejas o a veces carne.

También se puede hacer con harina de maíz tostado.

INFORMANTE: Anita Carrera Nonajulca, Mostazas, 26.08.92.

29 CHUFLA

INGREDIENTES: harina de maíz, canela, azúcar o chancaca.

PREPARACIÓN: diluir la harina de maíz en un poco de agua fría, agregar agua, canela y azúcar o chancaca en trozos. Dejar hervir hasta que espese un poco.

COMENTARIO: la chufla es una mazamorra casi líquida que se come en el desayuno. Más líquida se puede tomar como un refresco. La misma preparación se confecciona con trigo.

INFORMANTE: Margarita Távara Alvarado, Chulucanas, 29.08.92.

30 MAZAMORRA DE HARINA DE MAÍZ CON SUERO

INGREDIENTES: harina de maíz, suero, canela, chancaca.

PREPARACIÓN: cernir la harina en un cedazo para sacar el afrecho. Revolver en frío el suero con la harina hasta que se espese. Poner esta mezcla sobre el fogón y continuar revolviendo con una cuchara de madera. Cuando hierve echar la chancaca y la canela en raja y seguir revolviendo hasta que se cocine la mazamorra.

INFORMANTE: Anita Carrera Nonajulca, Mostazas, 11.09.92.

31 MAZAMORRA DE MAÍZ CON LECHE

INGREDIENTES: 3 cucharadas de harina de maíz, 1 litro de leche, azúcar o chancaca al gusto, canela.

PREPARACIÓN: cernir la harina en un cedazo para sacar el afrecho.

Hervir la leche con la canela y echar la chancaca o el azúcar moviendo para mezclar bien los ingredientes. Echar la harina en la leche poco a poco, siempre revolviendo para evitar que se pegue y continuar hasta que se espese.

INFORMANTE: Irene, Huancacarpa Alto, 26.07.89.

32 MAZAPANES DE MAÍZ

INGREDIENTES: harina de maíz, manteca, 1 docena de huevos, chancaca, canela.

PREPARACIÓN: cernir la harina para sacar el afrecho.

Diluir la chancaca en agua caliente para obtener la miel.

Agregar en el centro de la harina cernida, dispuesta en corona, la manteca, los huevos bien batidos, la miel de chancaca tibia y la canela. Amasar los ingredientes remojando con la miel, "refregando" hasta lograr una masa homogénea.

Formar tortillas chiquitas y dejarlas orear.

Quemar leña en el horno para hacer brasas. Cuando el horno está caliente poner los mazapanes, que se colocan en una lata enmantecada. Generalmente se ponen cuatro latas y se cierra el horno con otra lata. El tiempo de cocción es de media hora en horno bien caliente.

COMENTARIOS: el mazapán se come solo o con conserva de camotes.

Se preparan mazapanes para las fiestas, para regalar o vender.

INFORMANTE: Anita Carrera Nonajulca, Mostazas, 26.08.92.

33 MAZAPANES

INGREDIENTES: 1,5 kg de harina de maíz fina, 2 panes de chancaca (1 atado), 1 huevo, canela, clavo de olor.

PREPARACIÓN: preparar la miel de chancaca con canela y clavo de olor.

Poner la harina en una mesa y mezclar, amasando con los huevos y la miel.

Cocinar en horno caliente.

COMENTARIOS: esta receta está destinada a la confección de mazapanes para la venta. Se puede poner dos huevos para que queden más sabrosos.

INFORMANTE: Vicenta Camacho, Chulucanas, 01.09.92

34 AREPAS

INGREDIENTES: 500 g de harina de maíz criollo, 16 huevos, 12 onzas de manteca vegetal, 500 g de azúcar, canela en raja molida o vainilla, clavo de olor molido.

PREPARACIÓN: separar las claras de las yemas y batirlas a punto de nieve, agregar poco a poco el azúcar y luego las yemas, siempre batiendo.

Cernir la harina y mezclarla con la manteca vegetal. Agregar luego la canela y el clavo, y seguir mezclando. Echar poco a poco los huevos batidos con el azúcar y amasar hasta obtener una masa suave que se vierte en moldes de papel burdo.

Colocar los moldes sobre las latas y cocinar en horno caliente entre quince y veinte minutos, tiempo de cocción que corresponde a un horno de leña.

COMENTARIO: los moldes de papel se hacen en la casa a partir de un rectángulo plegado varias veces para formar una "cajita".

INFORMANTE: Luisa Peña Arrieta, Palambla, 05.09.92.

35 PEPIÁN DE MAÍZ

INGREDIENTES: maíz criollo, papas, culantro y sal.

Aliño: aceite, ajo, achiote molido.

PREPARACIÓN: tostar los granos de maíz hasta que estén dorados y molerlos fino, *ñuttu.*

En una olla con aceite rehogar una cucharadita de ajo chancado con el achiote y cuando está dorado, echar agua y sal.

Disolver la harina de maíz con un poco de agua y echarla en la olla para que se cocine, revolviendo para que no se pegue.

Agregar dos o tres papas sancochadas y al final el culantro.

COMENTARIO: este pepián tiene la consistencia de una sopa.

INFORMANTE: Irene, Huancacarpa Alto, 26.07.89.

36 SANGO

INGREDIENTES: 1 kg de maíz criollo, blanco o amarillo, culantro.

Aliño: manteca, cebolla, sal.

PREPARACIÓN: en una "canalla" tostar los granos de maíz moviéndolos con una cuchara de palo. Una vez dorados, sacarlos del recipiente. Para obtener una harina fina, moler el maíz frío cuando se utiliza el molino, y caliente cuando se usa el batán.

En la manteca dorar la cebolla previamente picada y echarle luego tres jarros de agua (aproximadamente tres cuartos de litro) con sal. Agregar la harina y dejar que hierva un ratito y luego revolver rápido. Cocinar durante un cuarto de hora, siempre removiendo para que no se pegue. El culantro se echa al final.

COMENTARIOS: el sango tiene la consistencia del arroz hervido. Se puede acompañar con frijoles, pescado, tortilla de huevo o un huevo frito. También se puede comer solo, con café o té de "yerbita". El sango se consume en el desayuno o en la merienda o se puede llevar como fiambre.

En algunas casas de la sierra lo llaman "carnero".

INFORMANTE: Anita Carrera Nonajulca, Mostazas, 26.08.92.

37 MASHCA

INGREDIENTES: maíz criollo blanco, chancaca.

PREPARACIÓN: tostar los granos de maíz y molerlos hasta obtener una harina fina que se mezcla con rebanadas de chancaca cortadas con cuchillo.

COMENTARIOS: la mashca puede prepararse también sin chancaca y en ese caso se come con queso de vaca o a veces de cabra, mezclada o no. Se puede conservar ocho días y a menudo se consume como fiambre en el campo o en viaje.

INFORMANTE: Anita Carrera Nonajulca, Mostazas, 26.08.92.

38 MASHCA

INGREDIENTES: maíz criollo blanco, azúcar rubio, canela en rajas o en polvo.

PREPARACIÓN: tostar los granos de maíz y molerlos con el azúcar y la canela.

COMENTARIO: esta receta de mashca dulce se utiliza para cubrir el gofio.

INFORMANTE: Genara Távara Alvarado, Chulucanas, 02.09.92.

39 GOFIOS

INGREDIENTES: mashca dulce, chancaca, azúcar rubia.

PREPARACIÓN: diluir la chancaca en agua caliente y cocinar agregando azúcar hasta obtener un punto de caramelo un poco suelto. Probar el punto en un plato. No debe quedar tieso. Verter sobre una lata extendiéndolo.

Cortar en cuadrados y cubrir con mashca de los dos lados.

COMENTARIO: los gofios deben tener la consistencia del toffee.

INFORMANTE: Genara Távara Alvarado, Chulucanas, 02.09.92.

40 GOFIOS

INGREDIENTES: maíz, chancaca.

PREPARACIÓN: tostar los granos de maíz y molerlos hasta obtener una harina fina, cernir y poner en una lata.

Preparar la miel de chancaca y echar caliente sobre la harina. Luego echar de nuevo maíz tostado.

INFORMANTE: Mercedes Herrera, Chulucanas, 10.09.92.

41 SANGO DE AZÚCAR O DULCE

INGREDIENTES: maíz criollo, azúcar, 1 jarro y 1/2 de agua, aceite, cebolla.

PREPARACIÓN: en un tiesto tostar los granos de maíz que "no deben quedar como cancha, sólo dorados". Moler un poco grueso, "que no quede *ñuttu*".

En una olla con aceite saltar la cebolla cortada. Añadir luego el agua con azúcar y el maíz molido. Cocinar revolviendo para que no se hagan grumos.

COMENTARIO: el sango dulce se come solo o con queso.

INFORMANTE: Irene, Huancacarpa Alto, 26.07.92.

42 MAZAMORRA DE MAÍZ

INGREDIENTES: maíz criollo amarillo, leche, chancaca, rajitas de canela y clavos de olor.

PREPARACIÓN: tostar los granos de maíz y molerlos fino en el molino.

Disolver la chancaca en un poco de leche hirviendo y agregar la canela y los clavos de olor. Disolver la harina de maíz en un poco de leche fría y echarla luego poco a poco en la leche con la chancaca, revolviendo.

COMENTARIO: la mazamorra se come fría.

INFORMANTE: Teresa Talledo García, Catacaos, 28.08.92.

43 BUDÍN DE FÉCULA DE MAÍZ

INGREDIENTES: fécula de maíz, mango ciruelo, canela, azúcar.

PREPARACIÓN: en una olla calentar agua, junto con la canela. En el momento de hervir echar la fécula, previamente disuelta en un poco de agua, y revolver hasta obtener una masa bien espesa que se pueda cortar una vez fría. Echar esta masa en una fuente cubierta de caramelo.

Rallar el mango y con el azúcar preparar una miel.

Para servir se corta la masa en porciones de forma cuadrada sobre las cuales se coloca un poco de mango y un poco de miel.

INFORMANTE: comedor María Goretti, ciudad de Piura, 24.08.92.

44 CHICHA DE JORA

INGREDIENTE: maíz.

PREPARACIÓN: la preparación de la chicha de jora requiere varias operaciones:

- remojar el maíz durante una noche;

- extender el maíz en un lugar obscuro durante tres días, cubriéndolo para que germine;

- extender el maíz en el pachuchero y dejar secar al sol durante tres días;

- moler el maíz en el molino para obtener la harina;

- llenar con agua fría las ollas chicheras, que pueden ser hasta doce dispuestas en dos hileras — conjunto que se llama taberna— y añadir la harina;

- dejar hervir, y para evitar la pérdida del calor, llenar los espacios entre las ollas con tiestos. Cocinar todo el día sin bajar el fuego, removiendo con la cuchara de remover;

- trasladar lentamente la chicha a los tinajones de enfriamiento con el guas y el humaz;

- mascar una parte del afrecho y echarlo nuevamente en los tinajones. Además, para favorecer la fermentación, sobar el afrecho en un palo áspero de zapote llamado "vieja", colocado por encima del recipiente de enfriamiento. Esta operación llamada de ensalivamiento o muqueado se hace al mismo tiempo que la operación de enfriamiento. Durante la noche se deja reposar la chicha mientras que la chichera va probando el grado de acidez para poder decidir cuando debe interrumpirse el proceso de fermentación;

- taquear (colar) la chicha en el momento de ponerla de nuevo en las ollas chicheras;

- recocer la chicha durante un día;

- colar la chicha "verde" una segunda vez, cuando se la pone en los cántaros de fermentación.

- dejar fermentar un día y una noche hasta que suba la espuma. Una vez producido el desfoge la chicha está lista para beber.

COMENTARIOS: la calidad de la chicha depende de las variedades de maíz utilizadas, eventualmente de la combinación de variedades y obviamente del "arte de la chichera". Algunas chicheras suelen añadir productos como azúcar, chancaca, plátanos para endulzar la chicha, lo que no es muy apreciado por los conocedores.

La chicha campesina sin mezcla recibe nombres diferentes. La chicha de superficie, con abundante espuma, se llama "destilado", o "claro". "Blanca" se denomina a la chicha que está entre el "claro" y el "cacique". Esta última es la chicha "asentada", una chicha más espesa, de menor calidad, que proviene del fondo del cántaro. La "entreverada" es la mezcla de "blanca" con "claro" y la "pareja" combina dos chichas diferentes.

INFORMANTE: Luis Távara, Chulucanas, 02.09.92.

45 CHICHA CASERA

INGREDIENTES: 100 g de harina de maíz criollo no muy fina, chancaca o azúcar negro o rubio, canela en raja, 6 ó 7 clavos de olor.

PREPARACIÓN: tostar la harina de maíz en una olla revolviendo con una cuchara de madera hasta que ennegrezca un poco.

Dejar enfriar la harina, echar dos litros de agua aproximadamente y poner a hervir. Aparte, disolver la chancaca en un poco de agua y echar en la olla con la canela y los clavos. Revolver de tanto en tanto para mezclar. Añadir agua durante la cocción, si es necesario. Debe quedar más o menos suelta.

La harina está cocida cuando toma un color blancuzco.

COMENTARIO: este refresco se puede colar o no, según el gusto.

INFORMANTE: Genera Távara, Chulucanas, 20.08.92.

46 CHICHA SERRANA

INGREDIENTES: harina de maíz, chancaca y hoja de naranjo, hierba luisa o albahaca.

PREPARACIÓN: cernir la harina y sacar el afrecho. En una olla grande como las chicheras cocinar la harina con bastante agua, revolviendo junto con la chancaca para darle gusto. Al final echar la hoja de naranjo, la hierba luisa o la albahaca. Dejar reposar y beber fresca.

COMENTARIOS: cuando el maíz escasea o según el gusto se puede utilizar harina sin cernir.

La chicha sin "fuertura" o del día se hace a la mañana para el mediodía. Se bebe como refresco y puede también acompañar la comida.

La chicha serrana con fuertura, fermentada dos días, se toma en la casa y se lleva, en limetas tapadas con un pedazo de tusa, al campo donde se bebe con el fiambre.

INFORMANTE: Anita Carrera Nonajulca, Mostazas, 26.08.92.

47 LOJA O ALOJA

INGREDIENTES: un poco de harina de maíz, piña, canela molida y clavos de olor.

PREPARACIÓN: hervir en una olla, en una regular cantidad de agua, la piña sin pelar, cortada en pedazos grandes.

Al primer hervor, echar la harina de maíz previamente disuelta en un poco de agua para que no se formen grumos, la canela y el clavo de olor. Revolver hasta que la harina esté cocida. Dejar enfriar, colar y servir fresca.

COMENTARIO: se puede remplazar la harina de maíz por harina de avena.

INFORMANTE: Teresa Talledo García, Catacaos, 12.09.92.

48 MOTE O MAÍZ PELADO

INGREDIENTES: maíz desgranado de cualquier tipo, cubano o morochillo, llamado también maíz pato, duro.

PREPARACIÓN: en el campo se busca un palo bien grueso, de preferencia de palo santo, y se lo quema para hacer la lejía que se trae a la casa en una lata.

Al día siguiente, las mujeres van a "pelar el mote" al río, en la "playa". Se trata de sacar el hollejo del maíz. En una lata se hierve agua con las cenizas, eliminando antes las impurezas, palitos y carbones. Al primer hervor se echa el maíz que debe hervir entre media hora y una hora, según la calidad de la lejía. La más apropiada es, como dijimos, la de palo santo. Una vez frío y para eliminar las cenizas, se lava el maíz varias veces con un amero y se lo friega entre las palmas de las manos para eliminar completamente la cáscara que cubre el grano. Se escurre bien y se lleva a la casa. Allí, sobre una manta, se extiende el mote que no se va a utilizar ese día para secarlo bien y poder conservarlo.

COMENTARIOS: cuando se dispone de maíz blanco se mezcla con el amarillo que es el más común.

Esta es una manera de preparar el maíz seco que permite utilizarlo inmediatamente o conservarlo un cierto tiempo.

INFORMANTE: Anita Carrera Nonajulca, Mostazas, 26.08.92.

49 MOTE

INGREDIENTES: maíz criollo en grano, cenizas de fogón, 4 jarros de agua (más o menos 4 litros).

PREPARACIÓN: en una olla de barro hervir el maíz en el agua con ceniza hasta que el hollejo se separe. Enjuagar sobando en un arnero de zambumba hasta que salga completamente la piel que recubre el grano.

Cocinar el maíz en agua limpia abundante unos diez minutos. Mudar el agua y hervir nuevamente hasta que los granos se abran como "rositas".

COMENTARIOS: se sirve el mote con ocas sancochadas, carne de chancho o queso, acompañado de café o infusión de hierbas: hierba luisa, lanche o valeriana.

El mote se puede llevar como fiambre. Se puede conservar varios días, calentando lo que se necesita.

INFORMANTE: Irene, Huancacarpa Alto, 26.07.92.

50 MOTE

INGREDIENTE: maíz en grano.

PREPARACIÓN: dejar el maíz en remojo con ceniza para sacarle el hollejo. Colarlo y lavarlo sobando. Dejar secar.

Cuando se quiere utilizar el mote, remojarlo y hervirlo.

INFORMANTE: comedor Goretti, Piura, 24.08.92.

51 MOTE CHOLO O ARRECHO

INGREDIENTE: maíz en grano, de preferencia el blanco de harina.

PREPARACIÓN: sancochar el maíz hasta que esté bien cocido, durante dos o tres horas, hasta que se abra.

COMENTARIOS: este mote con "cáscara" se llama también de soltero o en calor.

Se come como recado, con carne, chicharrones o pescado.

INFORMANTE: Anita Carrera Nonajulca, Mostazas, 26.08.92.

52 MOTE ALIÑADO

INGREDIENTES: mote fresco o seco remojado, arvejas o frijoles, frescos o secos.

Aliño: manteca, cebolla, ajo, comino molido, achiote molido, sal. Tomates: facultativo.

PREPARACIÓN: cuando se utiliza el mote seco remojar durante varias horas, en general toda la noche cuando se prepara para el desayuno, y luego botar el agua. Después hervir el maíz con un poco de agua y cuando da el primer hervor botar nuevamente el agua. Volver a hervir el mote con las arvejas o los frijoles.

Para preparar el aliño, en una olla con manteca dorar la cebolla y el ajo picados, junto con el comino, el achiote y la sal, revolviendo para que no se peguen. Cuando hay tomate se puede poner en el aliño.

Mezclar el aliño con los ingredientes hervidos.

COMENTARIOS: el mote aliñado se come generalmente en el desayuno pero también se puede comer en la merienda. Se consume solo, acompañado con chicha o con té de hierbas.

INFORMANTE: Anita Carrera Nonajulca, Mostazas, 26.08.92.

53 SOPA DE MOTE

INGREDIENTES: mote fresco, arvejas, mondonguito de cabrito o de chancho, culantro u orégano.

Aliño: manteca, cebolla, ajo, comino molido, achiote molido, sal.

PREPARACIÓN: "parar" una olla con agua y al primer hervor echar el mote y las arvejas. Cuando hay mondongo cortarlo en pedazos y ponerlo en la olla junto con el mote.

Aparte, en una sartén con manteca, rehogar la cebolla y el ajo picados, el comino, el achiote y la sal. Una vez cocido el mondongo echar el aliño en la olla donde se han cocinado el mote, las arvejas y la carne, junto con el culantro o el orégano picados. Dejar cocer un poco a fuego lento, para que los ingredientes tomen sabor.

COMENTARIOS: este plato se hace con el mote que sobra del desayuno o se reserva especialmente una parte para preparar esta sopa que se come en la noche o en el almuerzo. Nuestra informante recuerda que la sopa de mote se hacía antes en olla de barro.

INFORMANTE: Anita Carrera Nonajulca, Mostazas, 26.08.92.

54 TAMALES DE MOTE

INGREDIENTES: mote seco, pellejo de chancho salado, sal.

Aliño: aceite, cebolla, ají picante, achiote molido, sal.

Envoltorio: hojas de plátano.

PREPARACIÓN: remojar el mote y molerlo en el molino.

Hervir el pellejo de chancho y con el caldito del pellejo amasar la harina hasta obtener una masa homogénea.

Picar el pellejo.

Picar la cebolla y el ají y luego rehogar en una olla con aceite todos los ingredientes del aliño.

Sobre la hoja de plátano poner una cucharada de masa, un pedazo de pellejo y aliño. Cerrar, plegar y amarrar. Cocinar los tamales en una olla con poca agua durante media hora.

COMENTARIO: los tamales de mote o de "maíz pelao" constituyen uno de los componentes del frito dominical que se consume en el desayuno bajo piurano.

INFORMANTE: Claudina Silva de Chiroque, Catacaos, 29.08.92.

55 TAMALES DE MOTE

INGREDIENTES: mote fresco, caldo de gallina, manteca.

Corazón: 1 gallina hervida en agua salada, cebolla, ajo, ají picante, achiote molido, comino molido, culantro, manteca, sal.

Envoltorio: hojas de plátano o de achira.

PREPARACIÓN: moler el mote en el molino. La harina debe ser un poco gruesa. En una batea de madera mezclar la harina con el caldo de gallina y la manteca hasta obtener una masa blanda.

Para preparar el relleno cortar la carne de gallina en trozos pequeños y desmenuzarlos. En un olla con manteca, rehogar la cebolla, el ajo y el ají previamente cortados, el comino, el achiote y la sal. El culantro picado se echa al final. Mezclar el aliño con la carne.

Para armar los tamales, si son hojas de achira, cortar la punta más gruesa. Pasar las hojas de plátano o de achira por encima de las brasas para que sean más flexibles. Colocar las hojas sobre una superficie horizontal, mesa o tabla de madera, y poner sobre cada una de ellas un puñado de masa y sobre ésta un poco de relleno. Cerrar la hoja plegandola en dos, longitudinalmente, y luego nuevamente en dos perpendicularmente, sin amarrar. Poner los tamales boca abajo para que no se abran.

En una olla colocar cáscara de caña, tallitos o nervaduras de hojas de plátano o achira, entrecruzados y echar tres o cuatro jarros de agua caliente. Colocar hasta el borde de la olla los tamales boca abajo y cruzados. Cerrar la boca del recipiente con las hojas sobrantes y cubrir con una vieja tapa de aluminio o un tiesto mantenido con una piedra.

La coción al vapor dura de media hora a una hora, según la cantidad y la calidad de la leña utilizada. Recordamos que la más eficaz es la de palo santo.

COMENTARIOS: nuestra informante recuerda que su abuela cocía los tamales, como la sopa de mote, en ollas de barro cocido.

Este plato se puede también preparar con mote seco remojado.

INFORMANTE: Anita Carrera Nonajulca, Mostazas, 26.08.92.

56 TAMALES DE MOTE

INGREDIENTES: 2 kg de mote fresco, 125 g de manteca, sal. Chicharrón o un pedazo de pellejo de chancho: facultativos.

Envoltorio: hojas de achupalla, de ponunga o de achira.

PREPARACIÓN: moler el mote y mezclarlo con la manteca hasta obtener una masa homogénea.

Echar en el medio de la hoja una cucharada de masa y un chicharrón o pedazo de pellejo. Cerrar, plegar y amarrar. En una olla cocinar los tamales en un poco de agua, durante media hora aproximadamente. Se calculan dos litros para unos veinte tamales.

COMENTARIOS: los tamales se comen con queso en el desayuno o el lonche, también se llevan con queso como fiambre.

Los tamales pueden durar dos días y se calientan en el fogón sobre un tiesto.

INFORMANTE: Irene, Huancacarpa Alto, 26.07.89.

57 PATASCA

INGREDIENTES: mote seco, pellejo de chancho salado, cebolla, tomates, ají escabeche, achiote molido, chicha avinagrada o vinagre, pimienta, sal.

Aliño: aceite, cebolla, ajo, achiote molido.

PREPARACIÓN: remojar el mote un día antes.

Encurtir en vinagre o chicha la cebolla cortada a la pluma, y el ají cortado en tiras largas. Algunas cocineras ponen estos ingredientes a macerar desde un día antes.

Sancochar el mote con el pellejo de chancho aproximadamente dos horas, hasta que el mote quede suave. Sacar el pellejo de la olla y una vez frío cortarlo en cuadritos o tiras largas.

En una olla con aceite, rehogar la cebolla cortada en cuadritos, el ajo picado o molido y el achiote. Mezclar el mote con el aliño revolviendo.

Aparte preparar una salsa. Freír el encurtido, agregar el tomate en rodajas hasta que suelte jugo, el achiote y por último el pellejo cortado.

COMENTARIOS: el mote se sirve con la salsa encima.

La patasca se come con yuca y café negro en el desayuno del domingo, como el frito. En el almuerzo, la patasca puede también acompañar el arroz y la carne de chancho como menestra.

INFORMANTE: Teresa Talledo García, Catacaos, 28.08.92.

58 PATASCA

INGREDIENTES: mote fresco, pellejo de chancho fresco.

Aliño: aceite, ajo, cebolla, comino molido, achiote molido, pimienta molida, sal.

PREPARACIÓN: sancochar el mote y molerlo.

Picar "chiquito" la cebolla y chancar el ajo.

En una olla con aceite rehogar los ingredientes del aliño. Una vez cocidos, agregar agua y al primer hervor echar el mote y el pellejo cortado en pedazos. Revolver y cocinar hasta que espese. Sazonar con sal.

COMENTARIO: la patasca se come como menestra, con arroz.

INFORMANTE: Genara Távara Alvarado, Chulucanas, 10.09.92.

59 PATASCA

INGREDIENTES: mote fresco, oreja de chancho, sal.

Aliño: aceite, cebolla, achiote molido.

PREPARACIÓN: en una olla poner a hervir el mote con pedazos de oreja de chancho y sal.

Cortar la cebolla y en una olla con aceite dorarla junto con el achiote.

En el momento de servir, con una cuchara echar el aliño sobre el mote.

COMENTARIO: la consistencia de la patasca es como la de una sopa.

INFORMANTE: Antonio Rumiche Ayala, Sechura, 14.09.92.

60 CHAMPE

INGREDIENTES: mote fresco, chancaca, hoja de naranjo. Canela: facultativo.

PREPARACIÓN: moler el mote para hacer la harina. Diluir la harina con agua fría. En una olla hervir agua en la que se echa la harina disuelta y la chancaca igualmente diluida. Al final echar la hoja de naranjo.

COMENTARIOS: en la sierra, el champe se cocina con hoja de naranjo pero a veces se le echan rajitas de canela. Como los tamales de mote, el champe se prepara el día en que se hace el mote.

INFORMANTE: Anita Carrera Nonajulca, Mostazas, 26.08.92.

61 CHAMPUS

INGREDIENTES: mote seco, piña, chancaca, clavos de olor, rajitas de canela, 4 ó 5 hojas de naranjo. Azúcar: facultativo.

PREPARACIÓN: poner en remojo el mote un día antes, sancocharlo un par de horas con pedazos de la cáscara y de la pulpa de la piña hasta que el mote esté suave. Retirar la cáscara de la piña.

Diluir la chancaca en un poco de agua con los clavos y la canela. Si se quiere más dulce se puede agregar azúcar. Mezclar con el maíz y la piña y hervir un poquito mezclando bien.

Terminada la cocción echar las hojas de naranjo que se sacan en el momento de servir.

COMENTARIO: el champus se come frío.

INFORMANTE: Teresa Talledo García, Catacaos, 28.08.92.

62 ARROZ DE TRIGO

INGREDIENTE: trigo.

Aliño: manteca, ajo, cebolla, achiote molido, comino molido, pimienta molida, sal.

PREPARACIÓN: mojar el trigo un momento y pasarlo húmedo tres veces por el molino. También se puede moler en el batán.

Dejar al sol el grano para que se seque y ventear.

En una olla con agua caliente echar el trigo y dejar hervir media hora con la olla tapada hasta que se abra el grano.

En una olla con manteca dorar los ingredientes del aliño. Una vez cocidos vertir el aliño sobre el trigo casi seco, revolver y "emparejar" con sal.

COMENTARIOS: se prepara el arroz con el trigo mocho, de granos grandes. Como el arroz de cebada, en la sierra esta preparación substituye el arroz.

INFORMANTE: Anita Carrera Nonajulca, Mostazas, 30.07.93.

63 TRIGO REMOLIDO

INGREDIENTE: trigo.

PREPARACIÓN: lavar el trigo entero y húmedo, molerlo grueso para quebrarlo. Poner al sol y ventear.

COMENTARIO: el trigo remolido queda como el trigo majado y se puede preparar en sopa o llevar como fiambre.

INFORMANTE: Ana Huaches, Frías, 26.08.92.

64 TRIGO REMOLIDO ALIÑADO

INGREDIENTES: trigo.

Aliño: aceite, cebolla, ajo.

PREPARACIÓN: lavar el trigo entero y húmedo. Moler en el molino para quebrarlo. Poner al sol y ventearlo.

Aparte, en una olla con aceite rehogar la cebolla cortada y el ajo picado finito para acompañar el trigo que se echa en el recipiente donde se ha cocido el aliño.

COMENTARIO: el trigo remolido se puede hacer con papas, arvejas y, si hay, carne.

INFORMANTE: Ana Huaches, Frías, 13.09.92.

65 TRIGO MAJADO

INGREDIENTE: trigo.

PREPARACIÓN: limpiar el trigo y lavarlo como el arroz. Dejar secar y moler grueso en el molino para obtener un trigo quebrado. Ventear el trigo un día de mucho viento, pasándolo de un recipiente a otro para eliminar la "cascarita".

COMENTARIOS: el trigo majado cocido puede substituir el arroz o se sirve como menestra. Acompaña también el estofado de carne de vaca, carnero o gallina que constituye un plato de fiesta.

INFORMANTE: Irene, Huancacarpa Alto, 27.07.89.

66 SOPA DE TRIGO MAJADO

INGREDIENTES: trigo, papas, sal y orégano.

Aliño: manteca, ajo.

PREPARACIÓN: en una olla con manteca rehogar el ajo picado y una vez cocido echar agua, sal y el trigo majado. Dejar hervir revolviendo. Añadir las papas, dejar cocer quince a veinte minutos y por último echar el orégano picado.

INFORMANTE: Irene, Huancacarpa Alto, 27.07.89.

67 SOPA DE TRIGO MAJADO CON CARNE DE CHANCHO

INGREDIENTES: trigo majado, carne de chancho seca, de preferencia una pata, papas, sal, orégano.

PREPARACIÓN: hervir en agua y sal la carne de chancho y cuando está bien cocida echar el trigo revolviendo. Dejar cocinar, añadir las papas y por último el orégano.

COMENTARIO: en esta sopa se utiliza carne de chancho seca que se ahuma unos ocho días suspendida encima del fogón.

INFORMANTE: Irene, Huancacarpa Alto, 27.07.89.

68 SOPA DE TRIGO MOLIDO

INGREDIENTES: trigo, papas, sal, culantro.

Aliño: manteca, ajo.

PREPARACIÓN: tostar el trigo y molerlo.

En una olla con manteca rehogar el ajo y una vez cocido agregar el agua, el trigo, la sal y revolver hasta que hierva; echar luego las papas y por último el culantro picado.

COMENTARIO: la sopa de trigo se puede hacer sin papas. Se come con cancha.

INFORMANTE: Irene, Huancacarpa Alto, 27.07.89.

69 SANGO DE TRIGO

INGREDIENTES: trigo.

Aliño: manteca, cebollita serrana.

PREPARACIÓN: tostar el trigo y molerlo.

En una cazuela, rehogar con un poco de manteca la cebolla cortada. Una vez cocinada echar un poco de agua y agregar el trigo molido, tapando un ratito hasta que hierva.

Destapar la cazuela y revolver continuamente, hasta que la harina tome un color amarillo.

COMENTARIO: el sango se come con queso o con carne y se puede llevar como fiambre en una talega.

INFORMANTE: Irene, Huancacarpa Alto, 27.07.89.

70 SANGO DE TRIGO

INGREDIENTES: trigo.

Aliño: aceite, cebolla, ajo, achiote molido, pimienta molida, sal.

PREPARACIÓN: tostar el trigo y molerlo.

En una olla con aceite rehogar la cebolla cortada, el ajo picado, el achiote, la pimienta y la sal. Una vez cocidos estos ingredientes, echar agua y al primer hervor poner el trigo y cocinarlo unos quince minutos.

COMENTARIOS: la proporción de agua y de trigo es, por ejemplo, de cuatro tazas de agua para cuatro tazas de trigo. Esta cantidad corresponde al consumo de cuatro personas.

El sango se come con chicharrón de chancho.

INFORMANTE: Manuela Castro de Ramos, Ayabaca, 07.09.92.

71 PEPIÁN DE TRIGO

INGREDIENTES: trigo, sal, culantro.

Aliño: aceite, cebolla, pimienta molida.

PREPARACIÓN: lavar, tostar y moler el trigo.

Disolver la harina de trigo en agua fría.

En una olla con aceite rehogar la cebolla cortada con la pimienta y luego echar agua. Calentar y al primer hervor agregar la harina disuelta removiendo con una cuchara de madera. Mezclar bien para evitar los grumos y cocinar a fuego lento unos diez minutos. Salar al gusto y añadir al final el culantro.

COMENTARIOS: se pueden agregar arvejas cocidas.

El pepián de trigo se puede comer solo o con arroz, como menestra.

INFORMANTE: Gloria Huaches, Frías, 13.09.92.

72 MASHCA DE TRIGO

INGREDIENTES: trigo, chancaca o azúcar, canela.

PREPARACIÓN: tostar el trigo y molerlo en un molino con la chancaca rallada y la canela.

COMENTARIOS: la mashca puede servir de fiambre o de golosina para los niños. Una de nuestras informantes recuerda que cuando era niña los niños la llevaban como fiambre a la escuela.

INFORMANTES: Manuela Castro de Ramos, Ayabaca, 07.09.92 y Ana Huaches, Frías, 13.09.92.

73 TRIGO LEJIADO

INGREDIENTE: trigo.

PREPARACIÓN: en un recipiente remojar el trigo un cuarto de hora.

Con la mano del batán sobar como si se estuviera moliendo suave, para que se separe el grano de la "cascarilla" sin quebrarse.

Dejar secar en el sol un rato y ventear. Con una calabaza dejar caer el grano en otra calabaza, así "la plumita se va con el viento". Si no hay viento ventear con una tapa de olla.

COMENTARIO: el trigo pelado queda, como su nombre lo indica, sin cáscara y listo para prepararlo en sopas, mazamorras, menestra, etc.

INFORMANTE: Ana Huaches, Frías, 13.09.92.

74 TRIGO LEJIADO

INGREDIENTES: trigo seco entero.

PREPARACIÓN: hervir el trigo en agua con ceniza mudando tres veces de agua. En la tercera dejar cocer. El trigo lejiado granea como el arroz.

COMENTARIO: el trigo lejiado se come solo o se prepara con un aliño compuesto de cebolla rehogada en manteca y sal.

INFORMANTE: Irene, Huancacarpa Alto, 27.07.89.

75 SOPA DE TRIGO LEJIADO

INGREDIENTES: trigo lejiado, papas, sal, orégano o culantro.

Aliño: manteca, ajo.

PREPARACIÓN: en una olla con manteca rehogar el ajo y una vez cocido agregar agua, sal, el trigo, y la papa picada. Dejar hervir y por último agregar el orégano o el culantro picados.

INFORMANTE: Irene, Huancacarpa Alto, 27.07.89.

76 TRIGO PELADO ALIÑADO

INGREDIENTES: trigo pelado, cebolla, sal.

Aliño: aceite, ajo, cebolla, pimienta molida, comino molido, achiote molido.

PREPARACIÓN: calentar agua en una olla y al primer hervor echar el trigo y la cebolla picada por encima de la olla sobre el agua hirviendo. Dejar cocinar una hora y media y salar.

Aparte, en una olla con aceite rehogar el ajo molido, la cebolla cortada en cuadritos, la pimienta, el comino y el achiote. Una vez cocido, echar el aliño en la olla con el trigo, revolviendo para mezclar bien los ingredientes.

COMENTARIO: el trigo aliñado puede acompañar un estofado de gallina que se prepara aparte.

INFORMANTE: Ana Huaches, Frías, 13.09.92.

77 PATASCA DE TRIGO

INGREDIENTES: trigo pelado, carne de chancho salada, cebolla, tomate, hierba buena, culantro.

Aliño: ajo, cebolla, comino molido, achiote molido, pimienta molida, sal.

Encebollado: cebollas, ají, tomates, vinagre, aceite.

PREPARACIÓN: sancochar el trigo con la carne hasta que estén cocidos.

Aparte en una olla con aceite rehogar el ajo picado, la cebolla picada, con comino, achiote, pimienta y sal. Una vez cocidos estos ingredientes echar la carne picada y revolver. Agregar el trigo con un poquito de agua para que dé un pequeño hervor. Al bajar la olla, echar la hierba buena y el culantro. Estos últimos no se pican sino que se amarran formando un atadito que se saca en el momento de servir.

Aparte preparar un encebollado con cebollas cortadas a la pluma, ají en tiritas y tomates también en tiras macerados en vinagre por espacio de una hora. Freír este encebollado con un poco de aceite y colocar encima de la patasca en el momento de servir.

COMENTARIO: la patasca de trigo, como la de maíz, se come en el desayuno del domingo.

INFORMANTE: Teresa Talledo García, Catacaos, 15.04.93.

78 TRIGO LEJIADO CON LECHE O MAZAMORRA DE TRIGO

INGREDIENTES: trigo lejiado, leche, chancaca, poleo.

PREPARACIÓN: en una olla calentar la leche con la chancaca y al primer hervor echar el trigo lejiado y el poleo. Dejar hervir revolviendo.

COMENTARIOS: el trigo lejiado con leche tiene la consistencia del arroz con leche. Se puede comer con cancha.

INFORMANTE: Irene, Huancacarpa Alto, 27.07.89.

79 TORTILLAS DE TRIGO

INGREDIENTES: 1 kg de trigo, manteca, 2 ó 3 huevos, sal, manteca o, si hay, aceite.

PREPARACIÓN: moler el trigo en el molino o en el batán y cernirlo con el cedazo.

En una olla, poner a hervir un poco de agua con sal y una vez tibia agregar la harina y revolver. Mezclar luego la harina con los huevos y la manteca, amasando hasta formar una masa homogénea que no se pegue en las manos.

Dividir la masa en bolitas cada una de las cuales se aplasta con las manos para formar las tortillas.

Freír las tortillas en manteca o aceite o asar en un tiesto.

COMENTARIOS: las tortillas de trigo se comen con queso y café. Las asadas, que se conservan mejor, sirven como fiambre.

INFORMANTE: Irene, Huancacarpa Alto, 27.07.89.

80 BUÑUELOS

INGREDIENTES: harina de trigo, huevos, manteca.

Miel de chancaca o azúcar: facultativo.

PREPARACIÓN: en un recipiente con un poco de agua, echar los huevos batidos, la harina y mezclar bien. La consistencia de la masa debe ser más suelta que la de la mazamorra.

En una cazuela con mantéca freír porciones de masa que se echan por cucharadas. Sacar los buñuelos del recipiente cuando estén bien amarillos.

COMENTARIO: los buñuelos se comen con miel de chancaca o espolvoreados con azúcar, acompañados de café.

INFORMANTE: Irene, Huancacarpa Alto, 27.07.89.

81 PASTEL DE FUENTE

INGREDIENTES: 2 kg de harina de trigo, 1 kg de manteca vegetal, 1 kg de azúcar blanca, 2 cucharadas de bicarbonato, canela molida, 2 cucharaditas de extracto de vainilla, un poco de leche.

Garnitura: pasas de uva, 1 yema batida.

Grajeas: facultativo.

PREPARACIÓN: en un recipiente mezclar la manteca vegetal con el azúcar y el bicarbonato. Luego agregar poco a poco la harina con la canela y la vainilla. Trabajar la masa y añadir, si es necesario, un poco de leche hasta obtener una masa homogénea. Extenderla en una lata enmantecada o recubierta con papel manteca, disponer las pasas encima de la masa y lustrarla con la yema batida. Hornear.

COMENTARIOS: el pastel de fuente se come con el pavo hornado. Con la misma masa se pueden preparar pasteles, porciones individuales de forma circular que se decoran con grajeas.

INFORMANTE: Mercedes Herrera, Chulucanas, 10.09.92.

82 PASTEL DE FUENTE

INGREDIENTES: 1,5 kg de harina de trigo, 750 gr de azúcar, 750 gr de manteca vegetal, un poco de leche, canela molida, clavo de olor molido.

Garnitura: 1 huevo batido o leche.

Grajeas: facultativo.

PREPARACIÓN: mezclar la harina con la canela y el clavo de olor.

Batir el azúcar con la manteca vegetal agregando poco a poco la harina. Se puede echar también algo de leche si la masa parece muy seca.

Extender la masa en una lata y lustrarla con huevo batido o leche.

Cocinar a horno moderado durante treinta minutos aproximadamente.

Si se cocina en horno de pan poner la lata lejos de las brasas.

COMENTARIOS: el pastel de fuente se come con el pavo en navidad. También se pueden preparar pasteles, porciones individuales que se decoran con grajeas.

INFORMANTE: Vicenta Camacho, Chulucanas, 01.09.92.

83 ALFAJORES

INGREDIENTES: hojas: 1,5 kg de harina de trigo, 500 gr de manteca vegetal.

Relleno: 1,5 kg de camotes, miel de chancaca.

Colorante amarillo: facultativo.

PREPARACIÓN: Poner la harina en corona sobre una mesa y mezclar con la manteca vegetal agregando agua en la que se ha disuelto el colorante. Amasar hasta obtener una masa homogénea.

Cortar en discos pequeños y hornear en una lata.

Para preparar el relleno, pelar los camotes, rallarlos, sancocharlos y chancarlos. Agregar la miel mezclando.

Armar los alfajores colocando una capa de relleno entre dos hojas.

COMENTARIO: esta es una receta de alfajores destinados a la venta.

INFORMANTE: Vicenta Camacho, Chulucanas, 01.09.92.

84 ALFAJORES

INGREDIENTES: 200 gr de harina, 320 gr de maicena, 150 gr de azúcar molida, 1/2 cucharadita de polvo de hornear, 1 cucharadita de vainilla, 150 gr de manteca vegetal, 3 yemas de huevo y 1 clara, 1/2 copa de coñac y ralladura de limón.

PREPARACIÓN: batir la manteca vegetal, el azúcar y los huevos hasta que la mezcla esté cremosa. Agregar la vainilla y el coñac y los ingredientes secos. Mezclar y formar una masa compacta que se estira con el rodillo.

Cortar redondeles y poner en las latas para hornear a temperatura moderada.

Dejar enfriar y rellenar con manjarblanco.

INFORMANTE: Carmela Calle Angulo, ciudad de Piura, 30.07.93.

85 ALFAJORES

INGREDIENTES: 4 tazas de harina, 6 cucharadas de azúcar, 1/2 cucharadita de polvo de hornear, 1/2 cucharadita de bicarbonato, 200 gr de manteca vegetal, 1 huevo, un poco de azúcar impalpable.

PREPARACIÓN: poner la harina en corona, agregar en el centro la manteca vegetal, el huevo y el azúcar. Unir suavemente, formar bolitas y extender con el rodillo. Cortar en redondeles o cuadrados y poner a hornear en latas enmantecadas a 200 grados, hasta que doren ligeramente.

Dejar enfriar y rellenar con manjarblanco.

Espolvorear con azúcar impalpable.

INFORMANTE: Carmela Calle Angulo, ciudad de Piura, 30.07.93.

86 CHUMBEQUES

INGREDIENTES: 4 kg de harina de trigo, 1,5 kg de manteca vegetal, 4 onzas de bicarbonato, 1 litro de agua, colorante amarillo.

Relleno: 2 kg de azúcar blanca, 4 limones exprimidos y colados, canela u hojas de higo.

PREPARACIÓN: disolver la manteca vegetal en el fuego. Disolver el colorante y el bicarbonato en el agua.

Poner la harina en corona sobre la mesa y con la mano o una palita mezclarla con la manteca derretida. Echar el agua amasando hasta obtener una masa homogénea.

Estirar la masa con una botella extendiéndola sobre una lata.

Con un picador o un peine pinchar la masa en toda su extensión. Preparar tres latas para obtener las tres hojas del chumbeque y colocarlas en horno de leña unos quince a veinte minutos.

En una olla echar el azúcar, agua y limón para preparar la miel. Cuando esté a punto echar la canela o la hoja de higo. Esta miel tiene que quedar ligosa.

Extender la miel entre las hojas y con una regla cortar cuadraditos o rectángulos.

COMENTARIO: esta es una receta de chumbeques para la venta.

INFORMANTE: Mercedes Herrera, Chulucanas, 10.09.92.

87 PAN DE HUEVO

INGREDIENTES: 6 kg de harina de trigo, 12 onzas de azúcar, 1,5 kg de manteca vegetal, 60 huevos, 6 onzas de sal y 6 onzas de levadura.

PREPARACIÓN: batir la manteca vegetal con el azúcar. Batir aparte los huevos y echarlos poco a poco a la mezcla precedente. Agregar luego la harina con la sal y la levadura y mezclar hasta obtener una masa no muy dura. Dejarla reposar unos cinco minutos y formar bolas que se hornean en horno caliente durante quince minutos aproximadamente.

COMENTARIO: en este caso, el pan de huevo ha sido preparado en un horno para pan, como los que se usan en la sierra.

INFORMANTE: Luisa Peña Arrieta, Palambla, 05.09.92.

88 TALLARINES

INGREDIENTES: tallarines secos en paquete, hoja de laurel, un poco de aceite o jugo de limón, sal.

PREPARACIÓN: echar los tallarines en una olla con agua hirviendo salada. Agregar el laurel y un chorro de aceite o jugo de limón para que no se peguen los tallarines.

Una vez cocidos se escurren y se pasan rápidamente por agua fría.

COMENTARIOS: los tallarines acompañan los platos de carne. El jugo de la carne, por ejemplo el del hornado, se mezcla con los tallarines. En el campo es una comida de día de fiesta.

INFORMANTE: Genara Távara Alvarado, Chulucanas,02.09.92.

89 SOPA DE NOVIOS

INGREDIENTES: fideos, 6 a 7 panes, aceitunas negras, huevos, pasas.

Aliño: aceite, ajo, cebolla, achiote molido, comino molido, sal.

PREPARACIÓN: en una olla con aceite rehogar el ajo picado, la cebolla cortada en cuadritos, el achiote, el comino y la sal. Una vez cocido el aliño, echar agua suficiente para cocinar los fideos. Al primer hervor agregar los fideos y después de un rato el pan previamente remojado en agua y desmenuzado, revolviendo para que los ingredientes no se peguen en el fondo del recipiente.

A la hora de "bajar" la olla agregar las aceitunas en trozos, los huevos sancochados cortados en rodajas y las pasas. Esta preparación tiene una consistencia más espesa que la de una sopa.

COMENTARIOS: la sopa de novios es una menestra que se sirve con arroz y estofado.

En el campo se prepara los días festivos, especialmente en las fiestas de casamiento.

INFORMANTE: Margarita Távara Alvarado, Chulucanas, 28.08.92.

90 ARROZ GRANEADO

INGREDIENTES: arroz, ajo, aceite, agua y sal.

PREPARACIÓN: limpiar el arroz y lavarlo bien.

En una olla con aceite dorar el ajo chancado y una vez cocido agregar agua y sal. Al primer hervor echar el arroz y revolver. Dejar secar.

Al final de la cocción, echar una cucharada de aceite, poner una lata entre la llama y la olla, revolver y dejar cocer un momento a fuego lento.

COMENTARIOS: a una unidad de arroz corresponden dos unidades de agua. Por ejemplo, para una taza de arroz se necesitan dos tazas de agua.

Otra de nuestras informantes del Bajo Piura agrega también achiote al arroz hervido. Es la receta que ella prepara para el frito del domingo.

INFORMANTES: Teresa Talledo García, Catacaos, 11.09.92 y Claudina Silva de Chiroque, Catacaos, 29.08.92.

91 ARROZ GRANEADO

INGREDIENTES: 3 tazas de arroz, 3 tazas de agua, sal.

Aliño: aceite, un poco de ajo, cebolla, achiote o palillo.

PREPARACIÓN: en una olla con un poco de aceite saltar la cebolla y el ajo picados con el achiote o palillo. Una vez cocidos agregar el agua y al primer hervor hechar la sal y el arroz.

COMENTARIOS: este arroz es el que acompaña el frito, plato que se come en el desayuno del domingo. Comporta tamales, camotes, plátanos y estofado de cabrito o de chancho que se sirve encima del arroz.

INFORMANTE: Élida de Távara, Chulucanas, 01.09.92.

92 ARROZ GRANEADO

INGREDIENTES: 3 tazas de arroz, 3 tazas de agua, 1 cebolla picada, manteca, sal.

PREPARACIÓN: limpiar el arroz de sus impurezas y lavarlo bien.

En una olla con manteca rehogar la cebolla picada y una vez cocida echar agua y sal. Al primer hervor añadir el arroz que está listo cuando "granea".

INFORMANTE: Anita Carrera Nonajulca, Mostazas, 08.09.92.

93 REVUELTITO

INGREDIENTES: arroz, sarandajas o frijoles chilenos, sal.

Aliño: aceite, ajo, cebolla, achiote molido, comino molido.

PREPARACIÓN: en una olla con aceite, rehogar la cebolla y el ajo picados, el achiote y el comino. Luego echar agua, sal y al primer hervor añadir el frijol que está casi cocinado cuando se "abre". Por último agregar el arroz y dejarlo hervir.

COMENTARIOS: se sirve el revueltito, que tiene que tener una consistencia espesa pero suelta, con carne o pescado.

En el campo el revueltito se come en la noche y en ese caso es un plato completo.

INFORMANTE: Margarita Távara Alvarado, Chulucanas, 28.08.92.

94 MOROS CON CRISTIANOS

INGREDIENTES: arroz, frijoles chilenos verdes, sal, agua.

Aliño: aceite, cebolla, ajo, achiote molido.

PREPARACIÓN: en una olla con aceite rehogar la cebolla cortada, el ajo picado y el achiote y luego echar agua y sal. Al primer hervor añadir los frijoles y cuando están casi cocidos echar el arroz.

COMENTARIOS: una de nuestras informantes, cocinera del comedor Goretti, añade varias verduras picadas al arroz con frijoles: zanahoria, choclo, pimiento escabeche y pimienta. Llama a esta preparación arroz a la jardinera.

INFORMANTE: Teresa Talledo García, Catacaos, 11.09.92.

95 ARROZ SAMBITO

INGREDIENTES: arroz, sal, canela molida, clavo de olor molido, leche, chancaca, pasas remojadas, coquitos chilenos, nueces, oporto.

PREPARACIÓN: cocer el arroz limpio y bien lavado con una pizca de sal y buena cantidad de agua, echar la canela y el clavo. Cuando el arroz está cocido echar la leche. Al final añadir la chancaca, las pasas remojadas, las nueces, los coquitos, el oporto y revolver bien.

INFORMANTE: Isabel Ramos Seminario, ciudad de Piura, 07.09.92.

96 PANETELA

INGREDIENTES: arroz, canela, azúcar al gusto.

PREPARACIÓN: tostar el arroz en un tiesto o en una sartén.

Hervir en una olla un litro de agua para dos puñados de arroz. Al primer hervor echar el arroz y la canela.

Dejar enfriar, colar y endulzar. El líquido obtenido se bebe como un refresco. Se da a los enfermos.

INFORMANTES: Anita Carrera Nonajulca, Mostazas y Teresa Talledo García, Catacaos, 11.09.92.

97 ARROZ DE CEBADA

INGREDIENTES: cebada.

Aliño: manteca, 1 cebolla, un poco de sal.

PREPARACIÓN: remojar la cebada, molerla y ventearla para separar la cascarita.

Parar una olla con manteca y rehogar la cebolla con la sal. Una vez pelada, echar la cebada en una olla con agua hirviendo, añadir el aliño y deja hervir.

COMENTARIO: el arroz de cebada se come con estofado y en el campo remplaza el arroz en las zonas donde este último no se cultiva o cuando escasea.

INFORMANTE: Anita Carrera Nonajulca, Mostazas, 26.08.92.

98 REFRESCO DE CEBADA

INGREDIENTES: 1 kg de cebada, 5 litros de agua, azúcar y limón al gusto.

PREPARACIÓN: seleccionar, "escoger", la cebada y tostarla en una callana hasta que tome un color dorado obscuro. Echar en el agua fría y hervir durante quince minutos. Colar y dejar enfriar.

Añadir limón y azúcar al gusto.

INFORMANTE: Teresa Talledo García, Catacaos, 26.07.93.

B - Recetas a base de tubérculos

99 ACHIRAS SANCOCHADAS

INGREDIENTES: achiras.

PREPARACIÓN: sancochar las raíces sin pelarlas. Dejar enfriar, pelar y cortar en trozos.

COMENTARIO: las achiras se comen con queso o con carne.

INFORMANTE: Anita Carrera Nonajulca, Mostazas, 21.07.93.

100 ARRACACHAS SANCOCHADAS

INGREDIENTES: arracachas.

PREPARACIÓN: sancochar las arracachas sin sal.

COMENTARIOS: las zanahorias blancas sancochadas se comen con queso en el desayuno. En la sierra caliente se preparan en invierno, cuando las traen de la sierra fría.

INFORMANTE: Anita Carrera Nonajulca, Mostazas, 21.07.93.

101 HARINA DE CAMOTE

INGREDIENTES: camotes.

PREPARACIÓN: secar los camotes al sol, pelarlos y molerlos.

COMENTARIO: la harina de camote se mezcla con chancaca, por ejemplo, para preparar el relleno de los alfajores.

INFORMANTE: familia Távara, Chulucanas, 10.09.92.

102 CAMOTES ASADOS

INGREDIENTES: camotes.

PREPARACIÓN: asar los camotes entre los rescoldos del fogón.

INFORMANTE: Anita Carrera Nonajulca, Mostazas, 08.09.92.

103 CAMOTES SANCOCHADOS

INGREDIENTES: camotes.

PREPARACIÓN: sancochar los camotes sin pelar.

INFORMANTE: Anita Carrera Nonajulca, Mostazas, 08.09.92.

104 PASTEL DE CAMOTE

INGREDIENTES: camotes morados, huevo, leche, mantequilla, canela, pasas de uva. Vino oporto: facultativo.

Garnitura: 1 huevo batido con un poco de leche.

PREPARACIÓN: sancochar los camotes, pelarlos y chancarlos. Luego agregarle el huevo, la leche, la mantequilla, la canela y mezclar; también se puede agregar un poco de vino oporto. Cubrir una fuente con esta masa, colocar por encima pasas de uva y pintar con huevo batido con un poco de leche. Cocer en el horno.

COMENTARIOS: el pastel de camote acompaña generalmente el pavo asado. En la ciudad también se sirve el pavo con otros acompañamientos: ensalada criolla, piña, puré de manzana, durazno, guindón. Es una comida de fiesta.

El pastel de camote puede acompañar también el asado o comerse solo.

INFORMANTE: Carmela Calle Angulo, ciudad de Piura, 21.08.92.

105 CONSERVA DE CAMOTES O CAMOTILLOS

INGREDIENTES: camotes, miel de chancaca.

PREPARACIÓN: pelar y cortar en pedazos los camotes que se cocinan en la miel de chancaca.

INFORMANTE: comedor María Goretti, ciudad de Piura, 24.08.92.

106 CONSERVA DE CAMOTES

INGREDIENTES: camotes, miel de chancaca, canela, clavo de olor.

PREPARACIÓN: pelar el camote, rallarlo, sancocharlo y exprimirlo.

Cuando la chancaca está a punto de miel echar la pulpa del camote, mezclar y seguir cocinando hasta encontrar de nuevo el punto.

La canela y el clavo de olor se agregan al final.

INFORMANTE: Vicenta Camacho, Chulucanas, 01.09.92.

107 CAMOTES GLASEADOS

INGREDIENTES: camotes, mantequilla, azúcar rubia, jugo de naranja, vino oporto, canela en polvo.

PREPARACIÓN: lavar los camotes y hervirlos sin pelar. Retirar de la olla, pelarlos y cortarlos en tajadas redondas.

En un recipiente poco profundo, calentar la mantequilla, el jugo de naranja, el azúcar, el oporto, y la canela. Echar en ese recipiente los camotes durante un cuarto de hora para que absorban el jugo.

INFORMANTE: Carmela Calle Angulo, ciudad de Piura, 08.09.92.

108 CAMOTES CON LECHE

INGREDIENTES: camotes, leche, azúcar.

PREPARACIÓN: hervir la leche en una olla, agregar un poco de azúcar, el camote previamente sancochado y chancado. Revolver dejando espesar. Dejar enfriar.

INFORMANTE: Margarita Távara Alvarado, Chulucanas, 02.03.94

109 BUÑUELOS DE CAMOTE

INGREDIENTES: camotes, 4 ó 6 huevos, miel de chancaca, aceite.

PREPARACIÓN: sancochar los camotes y chancarlos como puré.

Batir los huevos y echar poco a poco los camotes de modo que quede una pasta no muy líquida.

Echar la pasta por cucharadas en el aceite bien caliente.

COMENTARIO: este postre se come con miel de chancaca.

INFORMANTE: Carmela Calle Angulo, ciudad de Piura, 21.08.92.

110 PAPAS SANCOCHADAS

INGREDIENTES: papas, sal.

PREPARACIÓN: hervir en agua y sal las papas sin pelar. Retirarlas de la olla una vez cocidas y pelarlas.

COMENTARIO: las papas sancochadas se comen con queso.

INFORMANTE: Irene, Huancacarpa Alto, 27.07.87.

111 ENSALADA CRIOLLA

INGREDIENTES: papas blancas, betarragas, zanahorias, frijoles de palo o arvejas, sal, pimienta y aceite.

PREPARACIÓN: echar en agua hirviendo las papas, las zanahorias y las betarragas con cáscara. Hervir los frijoles aparte.

Terminada la cocción retirar las verduras, pelarlas y cortarlas en cuadritos "como para la ensalada rusa". Mezclar con los frijoles y sazonar con sal, pimienta y aceite.

COMENTARIO: la ensalada criolla acompaña los platos de carne, en general de fiesta, como el hornado.

INFORMANTE: Genara Távara Alvarado, Chulucanas, 02.09.92.

112 CHUPE DE PAPAS

INGREDIENTES: papas amarillas o blancas, sal, culantro. Facultativos: leche y huevos.

Aliño: aceite, ajo, cebolla.

PREPARACIÓN: en una olla con aceite rehogar el ajo picado y la cebolla cortada en cuadritos. Una vez cocidos estos ingredientes agregar agua, sal y al primer hervor echar las papas peladas. Una vez cocidas sacarlas y machacarlas.

Volver a colocar las papas en la olla y cocinar revolviendo hasta que espesen.

Al bajar la olla agregar el culantro picado.

COMENTARIOS: el chupe de papas es una menestra que se sirve con arroz. Su consistencia es más suelta que la del arroz. Se pueden añadir un tarro de leche y huevos batidos.

INFORMANTE: Margarita Távara Alvarado, Chulucanas, 28.08.92.

113 MACHUCO DE PAPAS CON COL

INGREDIENTES: papas, col, sal.

Aliño: manteca, ajo.

PREPARACIÓN: sancochar en agua salada las papas sin pelar. Una vez cocidas, sacarlas, pelarlas y machucarlas.

Aparte, sancochar la col en dos aguas saladas, sacarla y picarla finito.

En una olla con manteca rehogar el ajo machucado. Añadir la papa y la col y cocinar un tiempo, revolviendo para mezclar bien los ingredientes.

COMENTARIO: al machuco se le puede echar queso y se come con cancha.

INFORMANTE: Irene, Huancacarpa Alto, 27.07.87.

114 SOPA DE PAPAS Y COL

INGREDIENTES: papas, col, ají, manteca, sal.

PREPARACIÓN: sancochar la col en agua salada, sacarla y escurrirla.

Rehogar el ají picado con manteca y agregar agua, sal, las papas picadas y la col cortada finita.

INFORMANTE: Irene, Huancacarpa Alto, 27.07.87.

115 OCAS SANCOCHADAS

INGREDIENTES: 2 kg de ocas y 1 jarro y 1/2 de agua, medida equivalente a 1 tarro de leche en polvo, sal.

PREPARACIÓN: en una olla sancochar las ocas bien lavadas y peladas en agua con sal, cuidando que no se cocinen demasiado y se quemen.

COMENTARIOS: para que las ocas se cocinen bien es muy importante la cantidad de agua utilizada para hervirlas.

Las ocas se comen con queso o carne de chancho.

INFORMANTE: Irene, Huancacarpa Alto, 27.07.89.

116 OCAS SANCOCHADAS

INGREDIENTES: 1 kg de ocas, 1/2 a 1 taza de agua. Azúcar: facultativo.

PREPARACIÓN: lavar las ocas y sacar los "ojitos" sin pelarlas.

Cocer las ocas a fuego lento con un poco de agua y cubiertas con hojas de choclo. Es casi una cocción al vapor.

Las ocas se pueden también hervir con azúcar que se echa antes de empezar la cocción.

COMENTARIOS: las ocas se comen con queso. Cuando no llevan azúcar se pueden comer con arroz.

INFORMANTE: Ana Huaches, Frías, 12.09.92.

117 OCAS CON LECHE

INGREDIENTES: 1 kg de ocas, leche, azúcar.

PREPARACIÓN: lavar las ocas y sacarles los ojitos sin pelarlas. Sancocharlas en agua y dejar espesar hasta que se haga una mazamorra.

Aparte, hervir la leche con el azúcar que se agregan al machuco de oca.

INFORMANTE: Irene, Huancacarpa Alto, 27.07.89.

118 OCAS CON LECHE

INGREDIENTES: ocas, leche, chancaca.

PREPARACIÓN: sancochar las ocas y majarlas, aparte hervir la leche con la chancaca y agregar las ocas.

Revolver y dejar espesar.

COMENTARIO: las ocas con leche tienen la consistencia de una mazamorra.

INFORMANTE: Adela Huamán, El Tunal, 12.04.94 (receta de la sierra fría).

119 OLLUCOS FRITOS

INGREDIENTES: ollucos, sal.

Aliño: manteca, ajo.

PREPARACIÓN: sancochar los ollucos y machucarlos.

En una cazuela con manteca dorar el ajo machucado y luego echar los ollucos y la sal, revolviendo un momento.

INFORMANTE: Irene, Huancacarpa Alto, 27.07.89.

120 OLLUCOS CON CARNE

INGREDIENTES: ollucos, papas, carne de vaca o de chancho, sal, ají picante.

Aliño: aceite, ajo, cebolla, tomate, achiote molido, comino molido, pimienta molida.

PREPARACIÓN: cocinar los ollucos con bastante agua durante una hora. Añadir más tarde las papas que se cocinan más rápido.

Sacar los ollucos y las papas. Dejar enfriar un poco los ollucos, pelarlos y cortarlos en cuadraditos. Pelar las papas y cortarlas chiquito.

Sancochar la carne picadita.

Picar el ajo y el tomate y cortar la cebolla.

En una olla con un poco de aceite cocer los ingredientes del aliño a fuego suave. Una vez cocidos echar sobre el aliño los ollucos, las papas, la carne y revolver. Añadir un poco de agua para que no quede muy seco. Por último echar la sal y el ají picante al gusto.

COMENTARIO: los ollucos se pelan más fácilmente cuando están tibios.

INFORMANTE: Ana Huaches, Frías, 12.09.92.

121 CHUÑO DE YUCA

INGREDIENTE: yucas.

PREPARACIÓN: pelar las yucas, picarlas y moler fino.

Poner en un colador y exprimir añadiendo agua para que salga todo el almidón que se recoge en un recipiente. Dejarlo asentar y botar el líquido. Dejar secar el almidón y conservarlo. El chuño se conserva hasta un año.

COMENTARIOS: el chuño de yuca se prepara con chancaca para hacer mazamorra (ver la receta de mazamorra de chuño). También tiene un uso no comestible, como almidón para planchar.

INFORMANTE: Anita Carrera Nonajulca, Mostazas, 26.08.92.

122 YUCAS ASADAS

INGREDIENTES: yucas.

PREPARACIÓN: colocar las yucas en el rescoldo y dejar cocer durante una hora más o menos.

COMENTARIOS: las yucas asadas se comen con pescado, carne de chancho o carne de chivo.

INFORMANTE: Antonio Rumiche Ayala, Sechura, 14.09.92.

123 YUCAS SANCOCHADAS

INGREDIENTES: yucas.

PREPARACIÓN: pelar y cortar las yucas en pedazos grandes y sancochar sin sal.

COMENTARIO: las yucas se comen como recado, con carne frita o asada, con frijoles aliñados o con queso.

Las yucas sancochadas se pueden exprimir, dejar orear en una batea y llevar como fiambre con carne seca.

INFORMANTE: Anita Carrera Nonajulca, Mostazas, 26.08.92.

124 YUCAS FRITAS

INGREDIENTES: yucas, sal, aceite.

PREPARACIÓN: freír las yucas cortadas en trozos y salar.

COMENTARIOS: las yucas fritas constituyen un recado pero también se pueden servir solas en un piqueo.

Se hacen también fritos los camotes y las papas.

INFORMANTE: Margarita Távara Alvarado, Chulucanas, 02.03.94.

125 SOPA DE YUCA

INGREDIENTES: yucas, guineos, frijoles blancos, frijoles de palo, o arvejas, sal.

Aliño: manteca, cebolla, ajo, comino molido, achiote molido, sal.

PREPARACIÓN: pelar y picar las yucas crudas.

En una olla hervir agua con sal y echar primero el frijol, luego la yuca. Poner el guineo cuando los otros dos ingredientes están casi cocidos.

En una olla con manteca dorar la cebolla picada, junto con el ajo picado, el comino, el achiote y la sal revolviendo.

Terminada la cocción del recado echar el aliño y mezclar rápidamente.

INFORMANTE: Anita Carrera Nonajulca, Mostazas, 26.08.92.

126 MAJADO DE YUCA

INGREDIENTES: yucas, chicharrones, cebolla, sal.

Aliño: cebolla, ajo, achiote.

PREPARACIÓN: sancochar las yucas con sal.

En una olla con aceite rehogar la cebolla cortada en cuadritos con el ajo picado y el achiote.

Majar los chicharrones y en el mismo mortero majar la yuca y los ingredientes del aliño. Mezclar hasta formar una pasta de consistencia dura.

COMENTARIOS: el majado de yuca se consume en el desayuno o en el lonche con café. En Huancabamba, el majado de yuca se come con queso en lugar de chicharrón.

INFORMANTE: Familia Távara, Chulucanas, 20.08.92.

127 YUCAS RELLENAS

INGREDIENTES: yucas, sal, harina de trigo, aceite.

Relleno: carne cocida de chancho o de pollo, aceitunas, huevo duro, ají, condimentos.

PREPARACIÓN: sancochar las yucas en agua con sal. Retirar de la olla y chancar de modo que quede una pasta suave, bien homogénea.

Para preparar el relleno mezclar la carne cortada en trozos con las aceitunas, el huevo duro cortado, el ají picado y sazonar.

Tomar una porción de la masa de yuca, colocar encima una o dos cucharadas de relleno y cerrar. Pasar la porción por harina y freír en aceite bien caliente.

INFORMANTE: comedor María Goretti, ciudad de Piura, 24.08.92.

128 PASTEL DE YUCA

INGREDIENTES: yucas, guiso de carne, huevos duros, aceitunas, pasas, sal.

PREPARACIÓN: sancochar la yuca y chancarla. En una fuente colocar una capa de yuca y agregar por encima los otros ingredientes. Cubrir con una nueva capa de yuca y poner al horno.

COMENTARIO: esta receta se realiza en las épocas en que abunda la yuca, después de las lluvias.

INFORMANTE: Margarita Távara Alvarado, Chulucanas, 19.08.92.

129 CHARQUE DE YUCA

COMENTARIO: el charque de yuca es una menestra. Para la preparación ver la receta del REPE DE ZAPALLO, número 160.

INFORMANTE: Margarita Távara Alvarado, Chulucanas, 19.08.92.

130 HOJAS DE YUCA O ALA DE CABEZA

INGREDIENTES: hojas de yuca, frijoles verdes.

Aliño: manteca, cebolla, comino molino, pimienta molida, achiote molido, culantro, sal.

PREPARACIÓN: sancochar las hojas de yuca, luego desmenuzarlas, exprimirlas y cortarlas finito con un cuchillo. Se pueden también moler en molino.

Sancochar los frijoles.

En una olla con manteca rehogar la cebolla picada, el comino, la pimienta, el achiote y la sal. Echar luego las hojas de yuca y los frijoles sancochados revolviendo. Al final agregar el culantro picado o molido.

COMENTARIOS: este plato se puede comer con yucas sancochadas, humitas o camotes sancochados. Cuando hay, se come tambien con tajadas de queso. Es un plato de tiempo de invierno y de viernes santo.

INFORMANTE: Anita Carrera Nonajulca, Mostazas, 08.09.92.

131 MAZAMORRA DE CHUÑO DE YUCA

INGREDIENTES: chuño de yuca, chancaca, canela.

PREPARACIÓN: en una olla calentar agua y cuando esté tibia echar el chuño, la chancaca y la canela. Dejar hervir revolviendo hasta que se espese la mazamorra.

COMENTARIO: la mazamorra de chuño se come a cualquier hora, entre las comidas.

INFORMANTE: Anita Carrera Nonajulca, Mostazas, 26.08.92.

132 PASTELITOS DE YUCA

INGREDIENTES: yucas, sal, aceite y azúcar.

PREPARACIÓN: sancochar las yucas y machacarlas con sal. Con esa masa formar tortillitas y freírlas en una sartén con aceite. Al servir espolvorear con azúcar.

INFORMANTE: Manuela Castro de Ramos, Ayabaca, 07.09.92.

C - Recetas a base de leguminosas

133 ARVEJAS MACHUCADAS

INGREDIENTES: arvejas secas, sal.

Aliño: manteca, ajo.

PREPARACIÓN: remojar las arvejas durante una noche.

Sancochar y desaguar dos veces después de quince minutos de cocción. Luego sancochar nuevamente las arvejas hasta que estén cocidas. Sacar de la olla y machucarlas.

En una olla con manteca rehogar el ajo picado, agregar las arvejas y salar.

COMENTARIO: las arvejas machucadas se llevan como fiambre.

INFORMANTE: Irene, Huancacarpa Alto, 27.07.87.

134 ARVEJAS SERRANAS

INGREDIENTES: arvejas secas, pellejo de chancho, sal.

Aliño: aceite, cebolla, ajo, achiote molido, comino molido.

PREPARACIÓN: sancochar las arvejas mudando el agua tres veces. Despues de la tercera mudada cocer hasta que la arvejas revienten, se "abran" un poco. Echar el pellejo cortado en pedazos y dejar hervir hasta que el pellejo esté cocido y la menestra se deshaga.

En una sartén con aceite rehogar la cebolla cortada en cuadritos, el ajo machucado, el achiote y el comino y una vez cocinados incorporarlos a la menestra. Salar y dejar hervir todavía unos minutos revolviendo.

COMENTARIO: las arvejas serranas se sirven como menestra con arroz y carne en estofado o encebollada.

INFORMANTE: Genara Távara Alvarado, Chulucanas, 02.09.92.

135 SOPA DE ARVEJAS

INGREDIENTES: arvejas secas, una papa, culantro.

Aliño: manteca, ajo.

PREPARACIÓN: remojar las arvejas durante una noche.

Sancochar y desaguar dos veces después de quince minutos de cocción. Luego sancochar nuevamente las arvejas hasta que estén cocidas.

En una olla con manteca rehogar el ajo, echar agua, sal, una papita machucada, las arvejas y por último el culantro.

INFORMANTE: Irene, Huancacarpa Alto, 27.07.89.

136 ARVEJAS CON GUINEO

INGREDIENTES: arvejas secas, guineo blanco, sal, culantro.

Aliño: aceite, ajo, cebolla, achiote molido.

PREPARACIÓN: sancochar las arvejas durante dos horas. A veces se echa bicarbonato para acelerar la cocción.

Aparte, calentar agua en una olla y al primer hervor agregar el guineo bien lavado y picado y dejar cocer durante media hora. Echar luego las arvejas.

En una sartén con aceite rehogar el ajo picado, la cebolla cortada y el achiote. Este aliño se agrega a los otros dos ingredientes. Antes de bajar la olla salar y agregar el culantro picado.

COMENTARIO: este plato que tiene casi la consistencia de una sopa se come en el almuerzo con arroz.

INFORMANTE: Gloria Huaches, Frías, 12.09.92.

137 FRIJOLES FRITOS

INGREDIENTES: frijoles chingama secos, sal, culantro.

Aliño: manteca, cebolla. Tomate: facultativo.

PREPARACIÓN: remojar los frijoles desde la víspera y cambiar varias veces el agua. Hervir media hora en una olla.

Aparte, en una olla con manteca, rehogar la cebolla picada y si hay el tomate cortado. Una vez cocidos estos ingredientes, echar los frijoles y salar. El culantro se agrega al final.

COMENTARIOS: los frijoles se comen en el desayuno con yuca y café de olla con chancaca. También se pueden comer con carne de chancho o estofado de gallina. Los restos se llevan al campo como fiambre.

INFORMANTE: Anita Carrera Nonajulca, Mostazas, 14.09.92.

138 FRIJOLES FRITOS

INGREDIENTES: frijoles secos, sal.

Aliño: manteca, ajo.

PREPARACIÓN: sancochar los frijoles tres veces botando el agua cada vez, luego dejar hervir hasta que estén cocido. Sacarlos de la olla y machucarlos.

En una cazuela con manteca rehogar el ajo picado, echar los frijoles, la sal y revolver bien.

COMENTARIO: los frijoles saltados se sirven como menestra con arroz o cancha.

INFORMANTE: Irene, Huancacarpa Alto, 27.07.89.

139 FRIJOLES FRITOS

INGREDIENTES: frijoles secos, sal.

Aliño: aceite, ajo, cebolla.

PREPARACIÓN: remojar los frijoles cambiando el agua varias veces y hervir.

En una sartén con aceite rehogar el ajo y la cebolla picados y una vez cocidos mezclarlos con los frijoles y salar.

INFORMANTE: Élida de Távara, Chulucanas, 01.09.92.

140 SOPA DE FRIJOLES Y PAPAS

INGREDIENTES: frijoles secos, papas, sal.

Aliño: manteca, ajo.

PREPARACIÓN: en una olla sancochar los frijoles tres veces botando el agua cada vez, luego hervir.

En una cazuela con manteca rehogar el ajo picado. Una vez cocido echar agua, sal, la papa cortada y los frijoles. Terminar la cocción.

INFORMANTE: Irene, Huancacarpa Alto, 27.07.89.

141 MENESTRA

INGREDIENTES: 10 kg de lentejas, arvejas o frijoles secos, sal.

Aliño: aceite, 250 gr de ajo, 250 gr de cebolla, 2 pimientos, 3 ajíes escabeche, culantro, orégano.

PREPARACIÓN: Remojar los frijoles, las lentejas o las arvejas. Cortar la cebolla, el ajo, los pimientos y el ají con el culantro y el orégano. Rehogar los ingredientes del aliño en una olla con aceite. Una vez cocidos agregar agua, sal y dejar hervir. Al primer hervor, echar la menestra y dejar cocinar.

COMENTARIOS: la menestra se sirve con arroz.

Las proporciones de esta receta corresponden a cien almuerzos en un comedor popular que recibe como donación sacos de lentejas, arvejas y frijoles así como también harina de maíz, arroz y aceite. De allí la utilización relativamente frecuente de la lenteja que en general se consume poco en la región.

INFORMANTE: comedor María Goretti, ciudad de Piura, 24.08.92.

142 MENESTRA

INGREDIENTES: arvejas, frijoles bayos o frijoles blancos secos.

Aliño: cebolla, tomate, una pizca de achiote.

PREPARACIÓN: en una olla hervir la menestra.

Rehogar la cebolla picada y el tomate cortado en trozos pequeños con el achiote. Una vez cocidos estos ingredientes echarlos en la olla donde se cocinó la menestra y revolver.

INFORMANTE: Claudina Silva de Chiroque, Catacaos, 29.08.92.

143 HABAS TOSTADAS

INGREDIENTES: habas secas.

PREPARACIÓN: tostar las habas en un tiesto hasta que estén doradas.

COMENTARIO: las habas tostadas se llevan como fiambre.

INFORMANTE: Irene, Huancacarpa Alto, 27.07.89.

144 HABAS FRITAS

INGREDIENTES: habas secas, sal.

Aliño: manteca, ajo.

PREPARACIÓN: sancochar las habas previamente remojadas desaguando una sola vez.

En una cazuela con manteca rehogar el ajo picado, echar la sal, las habas y revolver bien.

COMENTARIO: las habas fritas se llevan como fiambre.

INFORMANTE: Irene, Huancacarpa Alto, 27.07.89.

145 SOPA DE HABAS

INGREDIENTES: habas secas, papas, sal, culantro.

Aliño: manteca, ajo.

PREPARACIÓN: tostar las habas en un tiesto hasta que estén doradas. Echarlas calientes en el agua fría y dejar remojar toda la noche.

En una olla con agua sancochar las habas.

Aparte, en un olla con manteca rehogar el ajo picado luego echar las papas cortadas en cuadritos, las habas, la sal y dejar hervir; por último agregar el culantro picado.

COMENTARIO: la sopa de habas se puede hacer también con habas verdes, desaguando una sola vez.

INFORMANTE: Irene, Huancacarpa Alto, 27.07.89.

146 SOPA DE HARINA DE HABAS

INGREDIENTES: habas secas, sal.

Aliño: manteca, ajo.

PREPARACIÓN: tostar las habas en un tiesto y molerlas. En un pocillo con agua se disuelve la harina.

En una olla con manteca rehogar el ajo picado, agregar agua, sal y la harina de habas. Dejar hervir durante media hora.

INFORMANTE: Irene, Huancacarpa Alto, 27.07.89.

147 MANÍ TOSTADO

INGREDIENTE: maní.

PREPARACIÓN: sacar la cáscara, tostar el maní en un tiesto, dejar enfriar, refregar entre las manos para sacar la piel y moler. El maní molido se espolvorea sobre el cuy hornado a la hora de servir.

INFORMANTE: Manuela Castro de Ramos, Ayabaca, 07.09.92.

148 BOCADILLOS DE MANÍ

INGREDIENTES: maní, chancaca.

PREPARACIÓN: tostar el maní previamente descascarado en un tiesto, pero no demasiado, refregar con las manos para sacar la piel y moler grueso.

En un perol preparar miel de chancaca espesa. Agregar el maní y cocinar rápidamente, revolviendo para que no se pegue.

Extender la mezcla bien caliente sobre una plancha de madera. Una vez fría cortar la masa en cuadraditos.

COMENTARIOS: los bocadillos se hacen cuando hay chancaca. Se regalan y se venden en las fiestas.

Los bocadillos se preparan también con maní mezclado con maíz, igualmente tostado pero sin moler.

INFORMANTE: Ana Carrera Nonajulca, Mostazas, 26.08.92.

149 ACUÑAS

INGREDIENTES: maní, miel de chancaca.

PREPARACIÓN: descascarar el maní, tostarlo, limpiarlo para sacar la piel y moler grueso.

Cuando la miel de chancaca está a punto echarla sobre una fuente y poner por encima el maní un poco quebrado.

Dejar enfriar y cortar en cuadritos.

INFORMANTE: Vicenta Camacho, Chulucanas, 01.09.92.

150 PIÑONATES

INGREDIENTES: maní, maíz seco criollo amarillo, chancaca, rajitas de canela, clavos de olor.

PREPARACIÓN: tostar el maní y molerlo grueso.

Tostar el maíz y molerlo grueso.

En una olla preparar la miel disolviendo la chancaca en agua caliente junto con la canela y los clavos de olor. Obtenido el punto de miel echar el maní y el maíz y revolver. Queda como una pasta que se come a cucharadas.

INFORMANTE: Teresa Talledo García, Catacaos, 28.08.92.

151 CHICHA DE MANÍ O MEADITO DEL NIÑO

INGREDIENTES: maní, chancaca, hoja de naranjo.

PREPARACIÓN: tostar y moler el maní previamente descascarado.

Parar una olla con agua y al primer hervor echar la harina de maní con la chancaca cortada en tajadas. Mezclar y revolver.

Al final de la cocción agregar la hoja de naranjo para aromatizar.

COMENTARIOS: la chicha de maní es un refresco muy apreciado en la zona de la sierra caliente. Se llama así porque en el campo se toma para Navidad y simula la "orina del Niño Jesús".

INFORMANTE: Anita Carrera Nonajulca, Mostazas, 26.08.92.

D - Recetas a base de hortalizas

152 CAIGUAS RELLENAS

INGREDIENTES: caiguas, carne, cebollita, un poco de ajo, aceite, pasas, aceitunas, 1 huevo duro, miga de pan, unos 2 huevos.

PREPARACIÓN: hervir las caiguas unos diez minutos.

Freír en aceite la carne molida, la cebolla picadita y el ajo. Retirar la preparación de la olla y echar las pasas, las aceitunas, el huevo duro, la miga de pan remojada en leche y los huevos que sirven para unir la masa. Rellenar las caiguas.

COMENTARIOS: las caiguas se pueden echar en la sopa o en un guiso confeccionado con cebolla, tomates, ajo, pimienta, sal y caldo de pollo. Se sirven con arroz blanco.

INFORMANTE: Carmela Calle Angulo, ciudad de Piura, 09.08.92.

153 SOPA DE ZAMBUMBA

INGREDIENTES: zambumba verde, arvejas, ajos, aceite.

PREPARACIÓN: freír los ajos previamente chancados, agregar agua, salar, echar la zambumba cortada en trozos y las arvejas sancochadas y dejar hervir suavemente.

INFORMANTE: Alzamora, Los Ranchos, 08.03.94.

154 CONSERVA DE ZAMBUMBA

INGREDIENTES: zambumba, chancaca, harina de trigo, achiote molido, canela molida y cáscara de naranja molida.

PREPARACIÓN: rallar la zambumba y la chancaca. En un perol o en una gran paila, pues la zambumba suelta mucho jugo, echar todos los ingredientes y cocinar revolviendo hasta obtener una consistencia pastosa.

INFORMANTE: Irene, Huancacarpa Alto, 28.07.89.

155 CONSERVA DE ZAMBUMBA

INGREDIENTES: zambumba, chancaca, maní.

PREPARACIÓN: cortar la zambumba por la mitad y ponerla al horno un tiempo.

Sacar del horno y con una cuchara extraer la pulpa. Poner la pulpa con la chancaca en un perol de cobre o de bronce, revolviendo hasta que esté a punto de miel.

Hechar el maní previamente tostado, partido y picado, y seguir revolviendo.

COMENTARIOS: la zambumba se pone al horno para secarla y acelerar la preparación del dulce, pues echa mucho líquido.

La conserva de zambumba toma un color obscuro.

Este dulce se come en velaciones.

INFORMANTE: Manuela Castro de Ramos, Ayabaca, 07.09.92.

156 ZAMBUMBA CON LECHE

INGREDIENTES: zambumba, leche de cabra o de vaca, chancaca, canela.

PREPARACIÓN: partir y raspar la zambumba. Hechar en el agua tibia y sancochar media hora. Luego añadir la chancaca en pedazos y continuar la cocción.

Aparte hervir la leche con canela y echarla a la zambumba revolviendo.

COMENTARIOS: la zambumba con leche tiene una consistencia líquida. Se prepara en tiempo de invierno.

INFORMANTE: Anita Carrera Nonajulca, Mostazas, 08.09.92.

157 ZAPALLO SANCOCHADO

INGREDIENTES: zapallo, sal.

PREPARACIÓN: sancochar en agua con sal el zapallo cortado en trozos.

COMENTARIO: el zapallo sancochado se come con frijoles que reemplazan la carne, generalmente de chancho.

INFORMANTE: Anita Carrera Nonajulca, Mostazas, 08.09.92.

158 LOCRO DE ZAPALLO

INGREDIENTES: zapallo costeño (yunga), yuca, choclo, sal, culantro.

Aliño: aceite, ajo, cebolla, achiote, pimienta.

PREPARACIÓN: machucar el zapallo, picar la yuca y desgranar el choclo. Picar el ajo y la cebolla.

Rehogar en una olla con aceite los ingredientes del aliño. Una vez cocidos, echar agua y sal. Al primer hervor, agregar el zapallo, la yuca, el choclo y dejar hervir. Terminada la cocción echar el culantro picado.

INFORMANTE: Manuela Castro de Ramos, Ayabaca, 07.09.92.

159 MAJADITO DE ZAPALLO

INGREDIENTES: zapallo, cebolla, culantro, chicharrón, aceite.

PREPARACIÓN: sancochar el zapallo y majarlo junto con los chicharrones, agregar cebolla picada chiquito, culantro y aceite para "suavizar".

COMENTARIO: el majadito de zapallo es comida liviana que se sirve en el desayuno o en la merienda.

INFORMANTE: Margarita Távara Alvarado, Chulucanas, 03.03.94.

160 REPE DE ZAPALLO

INGREDIENTES: zapallo, frijol de palo o sarandaja, culantro, sal.

Aliño: aceite, ajo, cebolla, comino molido, achiote molido.

PREPARACIÓN: limpiar el zapallo y cortarlo en trozos. Picar el ajo, cortar la cebolla en cuadritos o chancarlos en el mortero. En una olla con aceite rehogar estos ingredientes con el comino y el achiote. Agregar agua, sal, el frijol y, al primer hervor, incorporar el zapallo. Aplastar hasta que todo tome una consistencia espesa. Aderezar con culantro picado.

COMENTARIOS: el repe de zapallo es una menestra.

La misma receta se puede preparar con yuca. En ese caso se llama charque de yuca.

INFORMANTE: Margarita Távara Alvarado, Chulucanas,19.08.92.

161 BUÑUELOS DE ZAPALLO

INGREDIENTES: zapallo, 4 ó 6 huevos, miel de chancaca, aceite.

PREPARACIÓN: cocinar el zapallo y chancar como puré.

Batir los huevos y echar poco a poco el zapallo de modo que quede una pasta no muy líquida.

Tirar la pasta por cucharadas en el aceite bien caliente.

COMENTARIO: este postre se come con miel de chancaca.

INFORMANTE: Carmela Calle Angulo, ciudad de Piura, 21.08.92.

162 BUÑUELOS DE ZAPALLO

INGREDIENTES: zapallo, harina, levadura o chicha, miel de chancaca con clavo de olor, canela, cascarita u hojita de higo, aceite.

PREPARACIÓN: sancochar el zapallo y machacarlo.

Revolver este puré con harina y mezclar bien. Agregar levadura y dejar reposar la masa hasta que se levante.

Freír en abundante aceite.

COMENTARIOS: los buñuelos se sirven con miel de chancaca preparada con clavo, canela, cascarita u hojita de higo. Si no hay levadura se puede usar chicha.

Esta receta es para la preparación de buñuelos destinados a la venta.

A la masa se puede agregar colorante amarillo. Se pueden también preparar buñuelos de yuca o camote.

INFORMANTE: Vicenta Camacho, Chulucanas, 01.09.92.

163 AJÍ CON LIMÓN

INGREDIENTES: ají, limón.

PREPARACIÓN: en un plato chico servir el ají, entero o picado, con limón cortado por la mitad.

COMENTARIO: acompaña al pescado.

INFORMANTE: Ana Carrera Nonajulca, Mostazas, 08.09.92.

164 AJÍ DE JUNTA

INGREDIENTES: choclos, ají, culantro.

PREPARACIÓN: pelar y desgranar el choclo, mezclarlo con el ají y el culantro y moler.

Echar esta mezcla en agua hervida dando vuelta hasta que tome su punto, ni aguado, ni espeso.

INFORMANTE: Antonio Rumiche Ayala, Sechura, 14.09.92.

165 SALSA CRIOLLA

INGREDIENTES: cebolla criolla, tomate, ají cristalino, culantro, sal, limón verde.

PREPARACIÓN: lavar la cebolla en agua con sal y cortar en rajas muy finas. Picar el tomate y el culantro. Cortar el ají a lo largo y picar. Mezclar todos estos ingredientes, salar, y por último agregar el limón.

COMENTARIO: la salsa criolla puede aderezar diferentes platos.

INFORMANTE: Genara Távara Alvarado, Chulucanas, 02.09.92.

166 SALSA SERRANA

INGREDIENTES: agua, sal, comino molido, cebolla, ají.

PREPARACIÓN: picar la cebolla y cortar el ají, con las pepas, a lo largo.

Hervir el agua con sal y echarla en un pomo en el que se agregan el comino, la cebolla y el ají. Dejar macerar unos ocho días para que fermente.

INFORMANTE: Anita Carrera Nonajulca, Mostazas, 08.09.92.

167 SOPA DE AJOS

INGREDIENTES: ajos verdes, sal, agua, papas o trigo en grano, aceite o manteca.

PREPARACIÓN: en una olla rehogar en aceite o manteca harto ajo chancado y agregar agua. Al primer hervor echar las papas cortadas en trozos o el trigo previamente remojado. Dejar sancochar.

COMENTARIO: esta sopa se prepara cuando no hay otra cosa que comer. Es un plato de carestía, característico de la sierra.

INFORMANTE: Adela Huamán, El Tunal, 12.04.94 (receta de la sierra fría).

168 NIÑOS ENVUELTOS EN HOJAS DE COL

INGREDIENTES: hojas de col, carne, salchicha o tocino, salsa.

PREPARACIÓN: cocer las hojas de col más blandas durante diez minutos. Rellenarlas con carne, salchicha o tocino cortados y cocer los niños envueltos al vapor en una olla. Servir con una salsa de tomate.

INFORMANTE: Carmela Calle Angulo, ciudad de Piura, 08.09.92.

OTRAS RECETAS CON COL

Ver recetas 113 y 114.

E - Recetas a base de frutas

169 PLÁTANOS A LA BRASA

INGREDIENTES: guineos maduros.

PREPARACIÓN: los guineos, sin pelar, se cocinan en el rescoldo del fogón.

INFORMANTE: Anita Carrera Nonajulca, Mostazas, 17.07.93.

170 PLÁTANOS SANCOCHADOS

INGREDIENTES: guineos verdes.

PREPARACIÓN: hechar los plátanos en el agua y sancochar durante media hora.

COMENTARIO: los guineos sancochados acompañan el pescado frito, los huevos fritos...

INFORMANTE: Anita Carrera Nonajulca, Mostazas, 17.07.93.

171 CHIFLES DE GUINEO VERDE

INGREDIENTES: guineos verdes, manteca, sal.

PREPARACIÓN: cortar los guineos en trozos no muy finos con un cuchillo.

En una sartén o en una olla de aluminio freír los trozos en la manteca bien caliente. No se fríe en vasija de barro porque en ese caso se necesita mucha manteca. Sacar los guineos y salarlos.

COMENTARIOS: los chifles se comen con cancha en el desayuno o en la merienda con una taza de hierba luisa.

Los chifles se llevan también como fiambre.

INFORMANTE: Anita Carrera Nonajulca, Mostazas, 08.09.92.

172 REPE DE PLÁTANO

INGREDIENTES: guineos (negros o enanos) verdes, sal, queso de vaca.

Aliño: aceite, cebolla, ajo, achiote molido.

PREPARACIÓN: pelar los guineos y trozarlos con la mano.

En una olla con aceite saltar la cebolla cortada, el ajo picado y el achiote. Añadir agua y al primer hervor poner los guineos y cocinarlos hasta que se deshagan.

Cuando la mezcla esté espesa echar el queso desmenuzado y la sal.

COMENTARIO: la consistencia del repe de plátano es la de una sopa espesa.

INFORMANTE: Manuela Castro de Ramos, Ayabaca, 07.09.92.

173 PICADO DE GUINEO CON ARVEJAS

INGREDIENTES: guineos verdes, arvejas o frijoles, sal, orégano o culantro.

Aliño: manteca, cebolla, ajo, achiote molido. Yucas: facultativo.

PREPARACIÓN: en una olla calentar agua con sal y al primer hervor echar las arvejas o frijoles, los guineos picados chiquito y las yucas picadas. Dejar hervir a fuego suave hasta que se deshagan.

En una olla o en una sartén con manteca rehogar la cebolla picada, el ajo picado y el achiote y una vez cocidos echarlos en la olla donde se han cocinado los otros ingredientes. Echar por último el orégano o el culantro picados.

COMENTARIOS: este plato tiene casi la consistencia de una sopa.

Las arvejas o frijoles remplazan la carne.

INFORMANTE: Ana Carrera Nonajulca, Mostazas, 08.09.92.

174 SECO DE CHABELO SERRANO

INGREDIENTES: guineos verdes, sal.

Aliño: manteca, cebolla, achiote molido, comino molido.

PREPARACIÓN: sancochar los guineos, sacarlos y aplastarlos con una cuchara.

En una olla con manteca rehogar la cebolla cortada, el achiote y el comino. Una vez cocidos mezclar con el guineo y salar.

COMENTARIO: esta versión sin carne del seco de chabelo se come con cancha, yucas sancochadas o tortilla de huevos.

INFORMANTE: Anita Carrera Nonajulca, Mostazas, 08.09.92.

175 CHIFLES

INGREDIENTES: plátanos verdes, aceite. Sal: facultativo.

PREPARACIÓN: cortar los plátanos en finas láminas ovaladas y freírlas con abundante aceite. Los chifles se pueden salar.

COMENTARIO: los chifles se sirven mezclados con cancha o se comen solos.

INFORMANTE: Magda Torres Escudero, ciudad de Piura, 23.08.92.

176 CHIFLES

INGREDIENTES: plátanos verdes, aceite, sal.

PREPARACIÓN: pelar los plátanos y cortarlos en rodajas alargadas muy delgadas.

En una sartén con aceite bien caliente echar las rodajas una por una para que no se peguen y freírlas.

Los chifles están listos cuando suenan en el recipiente.

Sacar con una espumadera y salar.

COMENTARIOS: los chifles se pueden comer solos o con cancha. También se utilizan, como la cancha, para adornar el seco de chabelo. Se llevan al campo como fiambre y en ese caso son mucho más gruesos y se llaman chifles de arriero.

INFORMANTE: Élida de Távara, Chulucanas, 01.09.92.

177 MAJADO DE PLÁTANO

INGREDIENTES: plátanos verdes, quesillo de cabra, cebolla, sal.

PREPARACIÓN: pasar sobre la brasa los plátanos verdes y chancarlos. Pasar sobre las brasas el quesillo de cabra, mezclar estos dos ingredientes, chancar con cebolla y salar.

COMENTARIOS: es un picadito que se puede comer en el desayuno o como entrada. En algunas recetas los plátanos se hacen sancochados en vez de asados.

En Morropón el majado de plátano se llama majote.

INFORMANTE: Margarita Távara Alvarado, Chulucanas, 19.08.92.

178 MAJADITO DE PLÁTANO

INGREDIENTES: plátanos verdes, cebolla, achiote molido, comino molido, sal.

PREPARACIÓN: asar o sancochar los plátanos verdes. Rehogar la cebolla cortada, el achiote y el comino. Mezclar con los plátanos y salar.

COMENTARIO: en el campo, en tiempo de sequía, el majadito se come en el almuerzo.

INFORMANTE: Margarita Távara Alvarado, Chulucanas, 20.08.92.

179 MIGAS DE PLÁTANO VERDE

Ver receta de REPE DE ZAPALLO, número 160.

COMENTARIOS: esta receta, que se hace de la misma manera que el repe de zapallo, no lleva frijoles. Los plátanos verdes se pueden asar o freír. El plátano chico se hace entero, el grande se corta y ambos se machucan calientes.

INFORMANTE: Margarita Távara Alvarado, Chulucanas, 19.08.92.

180 MIGAS DE PLÁTANO VERDE CON CARNE

INGREDIENTES: plátanos verdes, queso, carne fresca o cecina.

Aliño: aceite, ajo, cebolla, achiote molido. Pimiento, comino molido, pimienta molida, 1 tomate pequeño: facultativos.

PREPARACIÓN: en una olla rehogar el ajo picado, la cebolla picada y el achiote. Si se desea se agregan pimiento picado, comino, pimienta y el tomate pelado igualmente picado. Una vez cocidos estos ingredientes, agregar agua con sal y hervir.

Al primer hervor, echar en la olla la carne y cuando está cocida agregar los plátanos fritos chancados. Revolver los ingredientes.

Terminada la cocción espolvorear con queso desmenuzado o rallado.

COMENTARIOS: este plato se sirve con arroz. Se pueden preparar migas de plátano sancochado.

INFORMANTE: Élida de Távara, Chulucanas, 01.09.92.

181 PLÁTANOS VERDES CON ARVEJAS

INGREDIENTES: plátanos verdes, arvejas secas, culantro, sal.

Aliño: aceite, ajo, cebolla, achiote molido.

PREPARACIÓN: el día anterior remojar las arvejas.

Hervir las arvejas.

Aparte, dorar en una olla con aceite el ajo picado, la cebolla cortada y el achiote. Una vez cocido el aliño agregar agua, sal y las arvejas. Cuando hierva el agua agregar los plátanos bien picaditos y cubrir la olla. Bajar la olla cuando los plátanos estén listo y agregar el culantro picado.

COMENTARIO: esta preparación se come como menestra.

INFORMANTE: Manuela Castro de Ramos, Ayabaca, 07.09.92.

182 SECO DE CHABELO

INGREDIENTES: 6 plátanos verdes, 1/2 kg de cecina de vaca o de chancho, 1/4 kg de chicharrones, 1 atadito de culantro.

Aliño: aceite, 1 cebolla grande, 1 atadito de cebolla de rabo, 1 tomate picado, 2 ó 3 ajíes verdes, 1 atadito de perejil, 1 pizca de pimienta molida, una pizca de achiote, sal.

(ingredientes para 6 personas)

PREPARACIÓN: asar los plátanos entre las cenizas del fogón. Sacarlos y limpiarlos.

Chancar los plátanos calientes sobre una tablita con la piedra del batán hasta desmenuzarlos.

Asar la carne, majarla y deshilacharla.

En una olla con aceite rehogar la cebolla de cabeza picada, la cebolla de rabo picada, el tomate picado, el ají picado, el perejil picado, la pimienta, el achiote y la sal. Una vez cocidos estos ingredientes echar los plátanos y la carne, revolver, y antes de bajar la olla agregar el culantro.

COMENTARIO: el seco de chabelo se sirve con cancha.

INFORMANTE: Flora Bayona Posadas, La Unión, 09.09.92

183 SECO DE CHABELO

INGREDIENTES: plátanos verdes, carne de vaca, cebolla, tomate, achiote, comino, culantro, chicha o vinagre de piña, aceite.

Aliño: cebolla, tomate, comino, achiote molido.

PREPARACIÓN: asar los plátanos o freírlos en aceite. Machacarlos en un mortero de madera de forma alargada con la piedra del batán o la mano del mortero. Cortar la carne en láminas como para filetes y orear en el sol con sal. Evitar que la carne se deshidrate completamente. Asarla a la brasa o freírla con aceite. Machacar la carne en el mortero y desfibrarla. Cortar la cebolla en cuadros. Pelar los tomates y cortarlos. Machacar el comino y picar el culantro.

En una olla con aceite poner la cebolla, el tomate, el comino, el achiote y finalmente chicha o vinagre de piña. Cocinar un poco estos ingredientes e incorporar el plátano y la carne. Revolver, cocinar otros cinco minutos y añadir el culantro picado.

Disponer el seco en el centro de una fuente y colocar alrededor la cancha.

COMENTARIOS: el seco de chabelo puede ser un piqueo o una entrada. A veces lo acompañan otros ingredientes como rabanito, lechuga... que muchos de los consumidores rechazan pues no los consideran tradicionales.

INFORMANTE: Genara Távara Alvarado, Chulucanas, 20.08.92.

184 HARINA DE PLÁTANO

INGREDIENTES: plátanos verdes.

PREPARACIÓN: pelar, rallar y secar los plátanos verdes, luego molerlos.

COMENTARIO: la harina de plátano sirve para confeccionar dulces.

INFORMANTE: Familia Távara, Chulucanas, 10.09.92.

185 MAZAMORRA DE PLÁTANOS

INGREDIENTES: plátanos verdes, leche, canela molida, clavos de olor molidos, chancaca o azúcar.

PREPARACIÓN: pelar los plátanos y rasparlos con una cuchara. Echar los plátanos en una olla con leche fría, cocinar mezclando con una cuchara de palo. Cuando hierve echar la canela y los clavos de olor.

Aparte preparar miel de chancaca que se agrega una vez el plátano esté cocido. Continuar un momento la cocción revolviendo.

COMENTARIO: la mazamorra de plátanos se sirve fría.

INFORMANTE: Élida de Távara, Chulucanas, 01.09.92.

186 MAZAMORRA DE PLÁTANOS

INGREDIENTES: plátanos verdes, leche, canela, clavo de olor, azúcar rubia.

PREPARACIÓN: calentar la leche con canela, clavo de olor y azúcar. Al primer hervor agregar los plátanos rallados. Los plátanos se jalan con una cuchara dejándolos caer en la olla con leche. Dejar hervir y espesar revolviendo.

INFORMANTE: comedor María Goretti, ciudad de Piura, 24.08.92.

187 MALARRABIA

INGREDIENTES: plátanos maduros, queso de vaca o de cabra.

Aliño: aceite, cebolla, 2 ó 3 tomates, 3 ajíes verdes o escabeches, achiote molido, un poco de pimienta.

PREPARACIÓN: sancochar los plátanos sin pelar, enteros o cortados por la mitad. Machucar bien, añadir un poco de agua si queda un poco duro.

Aparte, en una olla con aceite, rehogar la cebolla bien picadita, los tomates y los ajíes picados fino, el achiote y un poco de pimienta.

Echar el aliño sobre los plátanos y al bajar la olla añadir el queso de cabra o de vaca desmenuzado.

COMENTARIOS: la malarrabia se come el viernes santo, en el almuerzo, con menestra de frijoles bayos, blancos o arvejas, aliñados con cebolla, tomate, achiote, cebolla de rabo, arroz graneado y pescado encebollado (cachema, mero o cabrillón).

La malarrabia se sirve en un plato al lado del arroz sobre el cual se dispone el pescado con su aliño y al costado se coloca la menestra.

INFORMANTE: Guadalupe Espinosa de Montero, Catacaos, 09.09.92.

188 MALARRABIA

INGREDIENTES: 6 plátanos maduros, 250 gr de queso fresco de vaca, culantro.

Aliño: aceite, 1 cebolla, 1 cucharadita de achiote molido, 1 cucharadita de comino molido.

(ingredientes para seis personas)

PREPARACIÓN: sancochar los plátanos sin pelar.

Aparte, en una olla con aceite saltar la cebolla picadita, el achiote y el comino.

Chancar los plátanos y echarlos en la olla del aliño agregando el queso desmenuzado, mezclar y agregar el culantro picado.

COMENTARIO: la malarrabia se puede comer sola. En Semana Santa, el día viernes, se sirve en el almuerzo con arroz, frijoles y pescado al jugo. Todo servido en el mismo plato.

INFORMANTE: Margarita Távara Alvarado, Chulucanas, 28.08.92.

189 MALARRABIA

COMENTARIOS: en Sechura la malarrabia es una comida de los días viernes. La porción de malarrabia se sirve con:

- arroz

- trozos de pescado, cabrillón, peje o mero pasado por agua caliente. Sobre el pescado se vierte el encebollado: cebolla, achiote y vinagre cocinados en sartén.

- menestra de garbanzos.

INFORMANTE: Antonio Rumiche Ayala, Sechura, 14.9.92.

190 MERMELADA DE PLÁTANOS

INGREDIENTES: plátanos de seda maduros, azúcar rubia.

PREPARACIÓN: pelar los plátanos y machacarlos con un tenedor.

En una olla con un poco de agua cocer los plátanos y el azúcar hasta que tomen el punto.

INFORMANTE: Genara Távara Alvarado, Chulucanas, 02.09.92.

191 MERMELADA DE PLÁTANOS CON PAPAYA

INGREDIENTES: plátanos maduros, 5 tazas de pulpa de papaya, 3 ó 4 tazas de azúcar blanca, unas gotitas de limón.

PREPARACIÓN: licuar los ingredientes y luego cocinarlos hasta que esté a punto la mermelada, "cuando se ve el fondo del perol".

INFORMANTE: Carmela Calle Angulo, ciudad de Piura, 08.09.92.

192 COCADAS DE MESA

INGREDIENTES: coco, azúcar blanca, canela, clavo de olor.

PREPARACIÓN: rallar el coco.

En una olla disolver el azúcar con un poco de agua hasta obtener el punto de miel. Agregar los otros ingredientes y mezclar bien.

Dejar enfriar la masa sobre una mesa y con una cuchara formar las cocadas que no se cocinan.

INFORMANTE: Vicenta Camacho, Chulucanas, 01.09.92.

193. COCADAS AL HORNO

INGREDIENTES: coco, chancaca.

PREPARACIÓN: rallar el coco.

Con la chancaca preparar la miel y cuando esté a punto echar el coco revolviendo.

Dejar enfriar, formar bolitas con la pasta y colocarlas sobre una lata enmantecada.

Cocinar en horno caliente unos quince minutos.

INFORMANTE: Vicenta Camacho, Chulucanas, 01.09.92.

194 CONSERVA DE CHICOPES

INGREDIENTES: chicopes, chancaca. Canela: facultativo.

PREPARACIÓN: sancochar los chicopes en el agua. Sacarlos del agua y abrirlos en dos.

En una olla disolver la chancaca o el azúcar y cuando esté a punto de miel echar los chicopes y la canela. Cocinar a fuego lento.

INFORMANTE: Gloria Huaches, Frías, 13.09.92.

195 CONSERVA DE CHIRIMOYAS

INGREDIENTES: chirimoyas, chancaca o azúcar rubia.

PREPARACIÓN: pelar, cortar y exprimir las chirimoyas. Disolver la chancaca o el azúcar y remover con una cuchara hasta que esté a punto de hilo. Agregar la pulpa de las chirimoyas y seguir removiendo hasta obtener nuevamente el punto.

INFORMANTE: Vicenta Camacho, Chulucanas, 01.09.92.

196 CONSERVA DE GUAYABAS

INGREDIENTES: guayabas, chancaca o azúcar rubia.

PREPARACIÓN: sancochar las guayabas y sacarles la pepa.

Disolver la chancaca o el azúcar en un poco de agua y cuando la miel esté a punto de hilo echar la guayaba, mezclar y buscar el punto nuevamente.

Dejar enfriar y cortar en pedazos.

INFORMANTE: Vicenta Camacho, Chulucanas, 01.09.92.

197 CONSERVA DE HIGOS

Se hace de la misma manera que la conserva de chicopes, receta número 194.

198 CONSERVA DE MANGOS

INGREDIENTES: mangos maduros, azúcar rubia.

PREPARACIÓN: lavar los mangos y estrujarlos con las manos sobre un recipiente, sin pelarlos. Colar el líquido en un gran tamiz para eliminar la fibra.

Sobre el fogón, en un perol de bronce, cocer el líquido removiendo y cuando se espesa agregar el azúcar siempre revolviendo con una cuchara de palo. El dulce está a punto cuando toma una consistencia similar a la de la natilla.

INFORMANTE: Genara Távara Alvarado, Chulucanas, 02.09.92.

199 MERMELADA DE PAPAYA VERDE

INGREDIENTES: papaya verde, chancaca o azúcar rubia, canela, clavo de olor.

PREPARACIÓN: pelar la papaya, cortarla en tajadas y orearla al sol. Disolver la chancaca o el azúcar en un poco de agua y cuando la miel, en la que se echaron la canela y el clavo, esté a punto de hilo, echar los trozos de papaya y buscar de nuevo el punto.

INFORMANTE: Vicenta Camacho, Chulucanas, 01.09.92.

200 CONSERVA DE TORONCHES

INGREDIENTES: toronches verdes, azúcar rubia, canela, sal.

PREPARACIÓN: extraer la leche de los frutos, haciendo varios cortes con el cuchillo, y echarlos en agua con sal que se cambia varias veces.

Echar nuevamente los frutos en el agua y calentar, botar el agua antes que hierva. Volver a poner los frutos en agua, añadir el azúcar y la canela y cocinar revolviendo hasta que tome punto.

INFORMANTE: Manuela Castro de Ramos, Ayabaca, 07.09.92.

201 CONSERVA DE SEMANA SANTA

INGREDIENTES: membrillos, plátanos, manzanas, ciruelas, camotes, peras, y otras frutas al gusto.

PREPARACIÓN: verter en una olla cuatro o cinco litros de agua.

Cortar las frutas en trozos o picarlas y echarlas en el agua. Mientras hierven introducir pedazos de chancaca procurando que la mezcla no sea demasiado dulce.

Cocinar removiendo durante dos o tres horas, hasta que la conserva quede a punto, ni espesa ni aguada.

COMENTARIO: esta conserva se come con pan durante la Semana Santa.

INFORMANTE: Antonio Rumiche Ayala, Sechura, 14.09.92.

202 TAMARINDADA

INGREDIENTES: tamarindos, agua, azúcar al gusto.

PREPARACIÓN: pelar los tamarindos y ponerlos en remojo en poca agua, desde la noche anterior.

Al día siguiente licuar o machucar con un tenedor y colar. Agregar a este concentrado agua y azúcar. Para medio kilo de pulpa se calculan cinco litros de agua.

COMENTARIO: algunos consumidores prefieren utilizar azúcar negra.

INFORMANTE: Teresa Talledo García, Catacaos, 18.07.93.

JUGOS

Se preparan jugos con frutas diversas: ciruelas, guayabas, mangos, mangos ciruelas, naranjas, papayas... También se bebe el agua de coco.

FRUTAS FRESCAS

Las frutas frescas: ciruelas, chirimoyas, cocos, granadillas, guabas, guayabas, limas, limones dulces, lúcumas, mangos, mangos ciruela, naranjas, paltas, papayas, piñas, plátanos de seda, sandías, tunas... se comen entre las comidas principales.

En las zonas rurales, la mayoría de estos frutos se consumen durante el invierno, cuando la producción es más abundante y variada.

F - Recetas a base de otros cultivos

203 GUARAPO

INGREDIENTE: caña de azúcar.

PREPARACIÓN: cuando se desea obtener solamente el jugo se prensa la caña en el trapiche manual. El jugo de caña que se bebe fresco se llama churrusco. Si se lo hierve fermenta y se puede conservar durante quince días. Para fabricar el guarapo destinado a la elaboración de la chancaca o de la primera se corta un tendal de caña, aproximadamente mil plantas, que brindan veinte latas de jugo. En este caso se prensa la caña en un gran trapiche de madera o de bronce, accionado por medio de una yunta de toros.

INFORMANTE: Anita Carrera Nonajulca, Mostazas, 11.09.92.

204 CHANCACA

INGREDIENTE: guarapo.

PREPARACIÓN: hervir el guarapo en la vaporadora y cuando se forma la espuma, "cachasa", se la saca con la bombita, confeccionada con la mitad de un pequeño calabazo cortado longitudinalmente. La espuma se da al chancho. Seguir hirviendo, el líquido va quedando claro, es el "agua miel" que sirve para hacer mazapanes, tortillas dulces. Se conserva en una calabaza o en una botella.

Seguir hirviendo para hacer la "miel" que es más espesa y más obscura que el "agua miel". La "miel" se conserva en calabaza o en botella y sirve para llevar como fiambre para endulzar el agua.

Seguir hirviendo y la "miel" se transforma en "sango miel", aún más espeso, que tiene la consistencia de una mermelada. Se retira y se conserva en ollitas de barro. Se sirve en la casa o acompaña el fiambre y se lleva en un tarro con tapa. Se come mermelada con tortilla, con cancha o con mote. Seguir hirviendo y una vez que el sango miel espesa, salta, "zapatea", se hace el "dulce" que se saca y se pone en un porrón, una batea grande de madera con canaleta. El dulce se mueve en el porrón con el palo movedor. Con el dulce se preparan el alfeñique y la chancaca.

Cuando está enfriando, pasar el dulce con la bomba a los moldes mojados, hechos en un tronco al cual se le han hecho varios huecos. Dejar enfriar.

Sacar de los moldes los pedazos de chancaca, las "tablillas", ya frías, volteándolas y oreándolas para que sequen. Una vez oreadas, se forma un "atado", compuesto de dos tablillas. Envolver el atado, "enchantar" con hojas de guineo o con chante, material que se extrae del tronco del guineo.

INFORMANTE: Anita Carrera Nonajulca, Mostazas, 11.09.92.

205 ALFEÑIQUES

INGREDIENTE: "dulce" de chancaca.

PREPARACIÓN: extraer del porrón caliente un poco de dulce que se deja enfriar en una penca de guineo. Una vez frío, blanquear el dulce estirándolo con las manos, a jalones, hasta que quede bien blanco. Sacar un pedazo y envolverlo en chante.

Para conservar el alfeñique amarrarlo con una tirita del mismo chante en las dos puntas y al medio.

INFORMANTE: Anita Carrera Nonajulca, Mostazas, 11.09.92.

206 MIEL DE CHANCACA

INGREDIENTES: chancaca, azúcar rubia,1 rajita de canela, un pedacito de cáscara de naranja o limón, de preferencia seca, agua.

PREPARACIÓN: escoger la chancaca un poco blanca a la que se agregan los otros ingredientes y luego el agua. Disolver revolviendo. Sacar del fuego y colar. Guardar en frío.

COMENTARIOS: se llama miel al producto obtenido a partir del "agua miel", en el proceso de preparación de la chancaca. También se llama miel al producto que se obtiene a partir de la chancaca disuelta, cuya preparación se describe en esta receta.

INFORMANTE: Carmela Calle Angulo, ciudad de Piura, 21.08.92.

207 SENCILLO CON MIEL DE CHANCACA

INGREDIENTES: chancaca, quesillo de cabra ligoso sin sal, rajitas de canela. Clavos de olor enteros: facultativo.

PREPARACIÓN: disolver la chancaca en agua hirviendo y echar la canela y los clavos de olor. Agregar el queso en la miel y servir.

COMENTARIOS: se puede reemplazar la chancaca por azúcar negra. El sencillo se debe comer tibio, antes que el queso se endurezca. Se come en la tarde como postre o puede substituir la merienda.

INFORMANTE: Margarita y Genara Távara Alvarado, Chulucanas, 19.08.92.

208 PRIMERA

INGREDIENTE: guarapo: 20 latas de jugo de caña dan 50 botellas de primera.

PREPARACIÓN: cortar la caña en pedazos de un metro aproximadamente. Pasarla por el trapiche para extraer el jugo o guarapo. Dejar fermentar, madurar el jugo por espacio de ocho días en la pipa, una gran batea hecha con un tronco ahuecado, bien tapada para que fermente. Luego, para destilar el guarapo, pasarlo a un cilindro de metal en el cual se cocina hasta que hierva. El producto de la evaporación pasa a la culebra, enfriada con agua, donde se condensa y se recoge el aguardiente gota a gota en el cántaro. Después de la destilación, el guarapo sobrante en el cilindro, llamado resaque, se bota.

COMENTARIOS: las primeras gotas de alcohol que caen al iniciarse la destilación son las de mejor calidad y mayor grado alcóholico, se trata de la pócima. Luego se obtiene la primera o cañazo.

INFORMANTE: Teófilo Neyra, Curilcas, 26.07.93.

209 ROMPOPE

INGREDIENTES: cañazo, 1 huevo por persona, azúcar.

PREPARACIÓN: separar las claras de las yemas. Batir las claras con el azúcar hasta obtener el punto de nieve. Batir las yemas, añadirlas a las claras, mezclar y echar por último el cañazo.

COMENTARIOS: la cantidad de aguardiente de caña se "tantea" al gusto. El batido se hace con cucharas o palitos.

INFORMANTE: Irene, Huancacarpa Alto, 28.07.89.

210 ROMPOPE

INGREDIENTES: cañazo, huevos, azúcar rubia, limón, café.

PREPARACIÓN: batir las claras con el azúcar. Batir las yemas aparte. Mezclar y echar cañazo al gusto. Colocar encima una crema preparada con clara de huevo, limón y café batidos.

INFORMANTE: Aurora Vázquez, Canchaque, 24.08.92.

211 ROMPOPE

INGREDIENTES: una copita de pisco, huevos, azúcar blanca y canela en polvo.

PREPARACIÓN: separar las claras de las yemas. Batir las claras a punto de nieve. Agregar azúcar y seguir batiendo hasta que se deshaga el azúcar como merengue. Batir las yemas aparte hasta que espesen. Mezclar las claras con las yemas, agregar la copita de pisco y servir en copas o dulceras espolvoreando con canela.

INFORMANTE: Carmela Calle Angulo, ciudad de Piura, 21.08.92.

212 ALIMENTITO

INGREDIENTES: primera, huevos, limón, leche, azúcar.

PREPARACIÓN: se baten los huevos incorporando poco a poco los otros ingredientes.

INFORMANTE: Carlos Quirós, ciudad de Piura, 02.03.94 (receta de la sierra de Santo Domingo).

213 CALENTADITO

INGREDIENTES: cañazo, canela molida, azúcar rubia, agua.

PREPARACIÓN: hervir agua con bastante canela y echar luego el azúcar. Cuando hierve echar el cañazo y servir bien caliente.

COMENTARIO: para aromatizar el agua con la canela, se la echa antes que el azúcar.

En la sierra el calentadito se toma de noche, cuando hace frío.

INFORMANTE: Isabel Ramos Seminario, ciudad de Piura, 07.09.92 (receta serrana).

214 CALENTADOS

COMENTARIOS: los calentados son preparaciones calientes a base de aguardiente a las que se agrega canela u hoja de naranjo, lanche, poleo, mastrente...

Estas preparaciones, características de la sierra templada y fría, se beben en el campo y la ciudad.

INFORMANTE: Lucha Guarnizo Córdova, Chalaco, 07.08.93.

215 CASPIROLETA

INGREDIENTES: 1 copa de pisco, leche, 1 cucharadita de azúcar, 1 huevo, 1 rajita de canela, canela en polvo.

PREPARACIÓN: cocinar la leche con una rajita de canela, echar luego el azúcar batiendo, quebrar un huevo y continuar batiendo, finalmente agregar la copa de pisco.

Antes de servir espolvorear un poco con canela en polvo.

COMENTARIO: esta bebida es buena para los bronquios.

INFORMANTE: Carmela Calle Angulo, ciudad de Piura, 08.09.92.

216 DIAMANTINA

INGREDIENTES: cañazo, 1 huevo por persona, azúcar, leche, canela.

PREPARACIÓN: separar las claras de las yemas. Batir las claras hasta obtener el punto de nieve y mezclar con el azúcar. Batir las yemas, añadir a las claras y mezclar.

Hervir la leche con la canela, dejar enfriar. Echarla poco a poco en el recipiente donde están los huevos y al final añadir el cañazo.

COMENTARIO: la cantidad de aguardiente de caña se "tantea" al gusto.

INFORMANTE: Irene, Huancacarpa Alto, 28.07.89.

217 GLORIADO

INGREDIENTES: cañazo o pisco, azúcar, hoja de higo.

PREPARACIÓN: hervir en agua la hoja de higo con el azúcar y agregar luego el cañazo o el pisco.

COMENTARIO: se recomienda beber el gloriado cuarenta días después del parto.

INFORMANTE: Isabel Ramos Seminario, ciudad de Piura, 07.09.92.

MACERADOS

También se preparan diversas frutas maceradas en primera.

218 CHOCOLATE

INGREDIENTES: granos de cacao, leche o agua, canela y clavos de olor.

PREPARACIÓN: secar el grano, tostarlo y dejarlo enfriar para sacar la piel, frotando los granos entre las manos. Moler. Se obtiene una masa de la consistencia de una mazamorrita. Formar bolitas que se aplastan para formar tortillitas que se pueden guardar.

Para preparar el chocolate, hervir la leche o el agua con la canela y los clavos y echar las bolitas de cacao revolviendo.

Tomar con azúcar o chancaca.

Según otra informante, en Ayabaca, el chocolate con leche, bien espeso, se bebe después del almuerzo y se le echa queso de Huancabamba

INFORMANTES: Otilia Pozo, Bigote, 24.08.92 y Ana Carrera Nonajulca, Mostazas, 26.08.92.

219 CAFÉ DE OLLA U OLLETA

INGREDIENTES: café, chancaca.

PREPARACIÓN: en una olla calentar el agua, cuando esté tibia echar la chancaca, diluir y luego añadir el café y dejar hervir.

COMENTARIO: en el momento de moler los granos de café se pueden agregar cebada y maíz en grano.

INFORMANTE: Anita Carrera Nonajulca, Mostazas, 02.08.93.

G - Recetas a base de plantas silvestres

220 ALGARROBINA

INGREDIENTES: algarroba.

PREPARACIÓN: en una olla grande con agua fría echar las vainas lavadas y cortadas en trozos. Cuando hierve el agua cocinar brevemente y bajar la olla.

Dejar enfriar, sacar la algarroba y exprimirla con las manos. El líquido obtenido se cuela con cedazo. En la misma olla echar este líquido y cocerlo durante cinco horas aproximadamente, revolviendo para espesarlo.

COMENTARIOS: con la algarrobina se prepara el cóctel de algarrobina. La algarrobina se puede mezclar también con leche, bebida que se da a los enfermos y que se considera un tónico para los bebés.

INFORMANTE: Élida de Távara, Chulucanas, 01.09.92.

221 CÓCTEL DE ALGARROBINA

INGREDIENTES: 1/8 a 1/4 de aguardiente de caña (primera o cañazo), 3 cucharadas de algarrobina, 1/2 litro de leche, 2 ó 3 huevos, azúcar al gusto.

PREPARACIÓN: batir o licuar juntos todos los ingredientes.

INFORMANTE: Élida de Távara, Chulucanas, 01.09.92.

222 YUPISÍN

INGREDIENTE: algarroba.

PREPARACIÓN: hervir las vainas durante una hora o una hora y media.

COMENTARIOS: el yupisín es un caldo que se puede espesar con harina de maíz. Se recomienda el yupisín a las personas que sufren de anemia.

INFORMANTE: Luis Távara, Chulucanas, 10.09.92.

223 YUPISÍN

INGREDIENTE: algarroba.

PREPARACIÓN: hervir las vainas, botar la primera agua para que no salga amarga, hervir nuevamente hasta que el líquido sea dulce.

INFORMANTE: Teresa Talledo García, Catacaos, 12.09.92.

INFUSIONES GUAYUSCAS

Se preparan numerosas infusiones con hierbas silvestres así como también con hierbas cultivadas. Las tisanas más corrientes se confeccionan con hierba luisa, hierba buena, lanche ... También se prepara una infusión con la hoja de naranjo.

H - Recetas a base de carnes

224 CUERO DE CHANCHO

INGREDIENTE: cuero de chancho fresco o seco.

PREPARACIÓN: freír o asar el cuero fresco. Sancochar si el cuero es seco.

INFORMANTE: Anita Carrera Nonajulca, Mostazas, 11.09.92.

225 CECINA DE CARNE DE CHANCHO

INGREDIENTES: carne y pellejo de chancho.

PREPARACIÓN: orear la carne y el cuero tendiéndolos encima del fogón para que se ahumen.

COMENTARIO: se puede hacer cecina de carne de vaca, pero solamente se prepara para las fiestas.

INFORMANTE: Irene, Huancacarpa Alto, 28.07.89.

226 CECINA DE CARNE DE CHANCHO

INGREDIENTE: carne de chancho con grasa.

PREPARACIÓN: la carne se va cortando sucesivamente en filetes, que no se separan, hasta que quede bien fina. Untar la carne con aceite, salar y orearla colgada, más de un día.

COMENTARIOS: se puede también hacer cecina de carne de vaca o de carnero.

La carne cecinada se hace frita o a las brasas. Se la puede también desmenuzar hasta hacerla casi polvo y comer con chifles.

INFORMANTE: Osvaldo García Bustos, ciudad de Piura, 23.08.92 (receta campesina del Bajo Piura).

227 CHICHARRONES

INGREDIENTES: 1 kg de lonja de chancho, 1 taza de agua con sal, 1 kg de camotes y 6 guineos.

(ingredientes para 6 personas).

PREPARACIÓN: picar la lonja que tiene grasa y algo de pellejo.

Parar una olla con la lonja picada. Dejar calentar y echar la taza de agua salada. Remover con un palo, llamado freidor, y dorar los chicharrones. Echar los camotes en rodajas y los guineos pelados enteros para endurecer la manteca. Sacar los chicharrones, los camotes y los guineos que se comen juntos y conservar la manteca.

INFORMANTE: Anita Carrera Nonajulca, Mostazas, 11.09.92.

228 CHICHARRONES

INGREDIENTES: lonja o carne grasa de chancho, sal.

PREPARACIÓN: dorar los ingredientes en su misma grasa. A veces se necesita agregar un poquito de agua.

INFORMANTE: Osvaldo García Bustos, ciudad de Piura, 23.08.92.

229 CHICHARRONES

INGREDIENTES: carne de chancho, sal.

PREPARACIÓN: cortar la carne en cuadrados medianos, con o sin grasa. Salar y dorar en un perol.

COMENTARIO: los chicharrones se sirven con yucas sancochadas y salsa criolla. Acompaña también el majado de yuca o de plátano.

INFORMANTE: Familia Távara, Chulucanas, 20.08.92.

230 CHICHARRONES

INGREDIENTE: carne de chancho con grasa.

PREPARACIÓN: dorar en una sartén la carne de chancho. Agregar un poco de agua para que no se pegue ni se queme.

INFORMANTE: Claudina Silva de Chiroque, Catacaos, 29.08.92.

231 CARNE DE CHANCHO ALIÑADA

INGREDIENTES: pulpa y costillas de chancho.

Aderezo: vinagre de piña o de vino, ajo, achiote molido, comino molido, pimienta.

PREPARACIÓN: untar la carne con el aderezo y dejar reposar una hora. Cortarla en filetes, pero sin separarlos y tenderla en un alambre. Untarla con aceite para evitar las moscas. Una vez oreada, freír la carne en abundante aceite bien caliente.

COMENTARIOS: la carne aliñada se sirve con yucas, sarandajas, camotes sancochados y cancha o chifles. Colocar sobre la carne una salsa criolla. También puede presentarse con cecina de carne de vaca y mote.

En una fuente, presentar la carne en el centro con la salsa criolla, rodeada de los diferentes recados, sin mezclarlos.

También se puede preparar pierna de carnero aliñada.

INFORMANTE: Élida de Távara, Chulucanas, 20.08.92.

232 CARNE DE CHANCHO FRITA

INGREDIENTES: 1 kg de costillas de chancho frescas, vinagre de piña, 1 cucharadita de comino molido, 1 cucharadita de achiote molido, 1 pizca de pimienta, vinagre.

Aliño: 1 cebolla grande, 1 cucharadita de achiote molido, pimienta y sal a gusto.

(ingredientes para 6 personas).

PREPARACIÓN: desde la mañana, encurtir la carne en vinagre de piña, comino, achiote y pimienta. Freír la carne a la madrugada del día siguiente.

A la mañana preparar el aliño: rehogar en una olla con un poco de aceite, la cebolla cortada a lo largo, con achiote, pimienta, y sal. Agregar luego un poco de vinagre, el jugo de la carne y al final poner las costillas.

COMENTARIOS: la carne frita se come en el desayuno del domingo. Se sirve con pepián de maíz seco, tamales de mote, camotes y plátanos sancochados, y arroz aliñado.

Este plato, llamado frito, se prepara desde la víspera, en el orden siguiente. La noche anterior se remoja el mote que se muele en la madrugada. Se preparan los tamales (ver receta de tamales de mote) y el pepián (ver receta de pepián de maíz seco). A las cuatro de la mañana se fríe el chancho previamente encurtido y se prepara el aliño. A las cinco se cocina el arroz y se sancochan los camotes y los plátanos.

INFORMANTE: Claudina Silva de Chiroque, Catacaos, 29.08.92.

233 SOPA DE CUNGATULLO

INGREDIENTES: espinazo de chancho (cungatullo), yuca, guineo, papa, ajo, sal, hierba buena.

Aliño: manteca, cebolla, ajo, achiote molido, comino molido.

PREPARACIÓN: parar una olla con agua, ajo y sal. Cuando el agua hierve echar la carne cortada en presas grandes. Agregar luego las yucas, los guineos y las papas.

Aparte, en una olla con manteca, rehogar la cebolla picada, el ajo picado, el achiote y el comino. Una vez cocido el aliño echarlo en la sopa. Bajar la olla y echar una ramita de hierba buena.

COMENTARIO: esta sopa se come en el almuerzo, el día que se mata un chancho.

INFORMANTE: Ana Carrera Nonajulca, Mostazas, 08.09.92.

234 SOPA DE CARNE

INGREDIENTES: 1 kg de carne de chancho o cabrito, 1/2 kg de yuca, 1 par de guineos, 1/4 ó 1/2 kg de fideos o arroz, 2 dientes de ajo, sal.

Aliño: manteca, 2 cebollas, 2 dientes de ajo, 1 cucharadita de achiote molido, 1 cucharadita de comino molido.

(ingredientes para 6 personas).

PREPARACIÓN: sancochar la carne cortada en pedazos grandes con ajo y sal. Agregar las yucas y los guineos cortados igualmente en trozos grandes y una vez cocidos echar los fideos o el arroz.

En una olla con manteca rehogar la cebolla cortada, el ajo picado, el achiote y el comino y luego agregar este aliño a la sopa.

COMENTARIO: la sopa de carne se prepara cuando se mata un chancho o un cabrito.

INFORMANTE: Anita Carrera Nonajulca, Mostazas 08.09.92.

235 JAMÓN SERRANO GLASEADO

INGREDIENTES: jamón serrano salado, cebolla, ajo, romero, vino dulce, azúcar.

PREPARACIÓN: lavar bien el jamón para desalarlo. Sancochar con cebolla picada, ajo picado y romero picado. Una vez cocido, poner el jamón sobre una parrilla y glasearlo, "plancharlo", con el vino dulce y el azúcar.

COMENTARIO: el jamón glaseado se come con ensalada de papas sancochadas, cebollas cortadas, ají picado, aceite, sal y pimienta.

INFORMANTE: Manuela Castro de Ramos, Ayabaca, 07.09.92.

236 ASADURA

INGREDIENTES: hígado, pulmones, corazón, pellejo de chancho, chicha, culantro.

Aliño: aceite, cebolla, ají, achiote molido.

PREPARACIÓN: sancochar el hígado, los pulmones y el corazón del chancho con el pellejo, dejar enfriar y picar.

En una olla con aceite rehogar la cebolla picada, el ají picado y el achiote.

Una vez cocidos los ingredientes del aliño, agregar las vísceras, un poco de chicha y cocinar un momento revolviendo. Por último añadir el culantro picado.

COMENTARIO: servir con mote y yuca sancochados.

INFORMANTE: Margarita Távara Alvarado, Chulucanas, 20.07.93.

237 CHANFAINA

INGREDIENTES: pulmones (hígado blanco), tripas, lengua, riñones y corazón de chancho, mote fresco, sal, hierba buena, culantro.

Aliño: manteca, cebolla, ajo, comino molido, pimienta molida.

PREPARACIÓN: sancochar el mote, pero que quede un poco duro para poder molerlo en el molino.

Sancochar las vísceras, sacarlas y picarlas.

En una olla con manteca rehogar la cebolla picada, el ajo picado, el comino y la pimienta. Una vez cocidos, echar las vísceras, el mote, mezclar y añadir la hierba buena y el culantro picados.

COMENTARIOS: la chanfaina se come en la merienda, con chicharrones, yuca sancochada y mote, el día en que se mata un chancho. Se sirve con una infusión de hierba buena o yerba luisa para que no "haga mal".

INFORMANTE: Anita Carrera Nonajulca, 08.09.92.

238 CHANFAINA

INGREDIENTES: hígado negro e hígado blanco, corazón, lengua de chancho, arroz o mote, sal.

Aliño: aceite, cebolla, ajo, achiote, pimienta, hierba buena, sal.

PREPARACIÓN: sancochar las vísceras en agua salada, retirarlas y picar "chiquito".

En una olla con aceite rehogar la cebolla cortada, el ajo picado, el achiote, la pimienta, la hierba buena picada y la sal. Una vez cocidos estos ingredientes, agregar las vísceras y cocinar un poco a fuego lento todos estos ingredientes. Luego echar el arroz ya cocido o el mote cocido y chancado, mezclando bien. Agregar un poco de agua hervida, si es necesario, y sazonar.

COMENTARIO: la chanfaina tiene la consistencia de un puré.

INFORMANTE: Manuela Castro de Ramos, Ayabaca, 07.09.92.

239 SHUNGO FRITO

INGREDIENTES: shungo (hígado negro), bocado, lonja de chancho, mote, yucas y zapallo.

PREPARACIÓN: cortar el hígado negro, el bocado y la lonja en trozos.

Sancochar el bocado. Sancochar las yucas y el zapallo.

En una olla, freír la lonja y en la misma manteca saltar también el hígado negro y el bocado. Servir en el mismo plato con mote, preparado durante la noche, las yucas y el zapallo.

COMENTARIO: el shungo se come en el desayuno el día que se mata un chancho.

INFORMANTE: Anita Carrera Nonajulco, Mostazas, 08.09.92.

240 TRIPAS BLANCAS

INGREDIENTES: tripas blancas de chancho, sal.

PREPARACIÓN: orear las tripas con sal para secarlas y luego freírlas.

COMENTARIOS: las tripas blancas se sirven como piqueo junto con las rellenas y una salsa criolla. Se acompañan también con yucas y camotes sancochados.

INFORMANTE: Élida de Távara, Chulucanas, 01.09.92.

241 RELLENAS

INGREDIENTES: tripas de chancho bien lavadas, sangre de chancho, hojas de yuca, hierba buena, ajo, comino molido, cebolla, ají picante molido, culantro, sal, manteca.

PREPARACIÓN: si las hojas de yuca son amargas se les da un hervor, sino se las pica crudas con hierba buena y se revuelve bien la sangre y la sal con la mano. Luego echar el ajo majado, el comino, la cebolla cortada a lo largo, el ají picante picado, el culantro picado y la sal, todo crudo. Revolver, mezclando bien, con la manteca en trozos.

Pasar las tripas por agua tibia para que no se sancochen. Amarrar una punta, rellenarlas con el preparado anterior, amarrarlas con el mismo hilo en la otra punta. Echarlas en agua hirviendo y sancochar dándoles vueltas con el rabo de la cuchara.

Las rellenas están cocidas cuando al pincharlas no sale sangre sino grasa.

Orear las rellenas una semana sobre el fogón.

COMENTARIO: las rellenas se comen asadas o fritas con mote y se conservan unos ocho días.

INFORMANTE: Anita Carrera Nonajulca, Mostazas, 08.09.92.

242 RELLENAS

INGREDIENTES: tripas de chancho, limón, sangre de chancho, pimiento, hierba buena, culantro, comino molido, pimienta molida, sal.

PREPARACIÓN: revolver, para mezclar bien, la sangre, el pimiento picado, la hierba buena picada, el culantro picado, el comino, la pimienta, la sal y el limón.

Rellenar con esta preparación las tripas bien lavadas y sin agujeros, atarlas y cocinarlas en agua hirviendo. Están listas cuando no sale líquido al pincharlas con una espina o un palito.

COMENTARIOS: las rellenas se comen fritas o asadas. Pueden comerse como piqueo, a veces con tripas blancas.

Las rellenas se pueden guardar un tiempo. Cuando se cocina con fogón se cuelgan encima para ahumarlas, lo que permite conservarlas más tiempo.

INFORMANTE: Élida de Távara, Chulucanas, 01.09.92.

243 SALCHICHAS

INGREDIENTES: tripas de chancho, carne fresca de chancho, jugo de naranja agria o limón, comino molido, pimienta molida, ajo, achiote molido, sal, cebolla, ají picado.

PREPARACIÓN: inflar las tripas (que no se pasan por agua caliente) como un globo y orearlas,

Encurtir la carne de chancho con naranja agria o limón, comino, pimienta, ajo picadito, achiote y sal durante una hora. Chancar bien la carne y picarla. Agregar cebolla picada y ají picante picado. Freír un poco estos ingredientes.

Rellenar las salchichas, sancocharlas y orearlas.

COMENTARIOS: las salchichas se comen con fideos o arroz. En tiempo frío las salchichas pueden durar unos quince días.

INFORMANTE: Anita Carrera Nonajulca, Mostazas 08.09.92.

244 SALCHICHAS

INGREDIENTES: tripas de chancho, 1 kg de lomo de chancho, comino, sal, comino molido, pimienta molida, pimiento, ají amarillo, limón.

PREPARACIÓN: picar la carne y agregar el comino, la sal, la pimienta, el pimiento picado y el ají picado. Se revuelven y se mezclan todos estos ingredientes con una cuchara de palo.

Lavar bien las tripas con limón y soplarlas para ver si no están rotas. Rellenarlas a mano con la mezcla precedente y amarrarlas con la misma tripa haciendo un nudo.

Echar en agua hirviendo. Están prontas cuando al pincharlas con una espina o un palito no sale líquido.

INFORMANTE: Élida de Távara, Chulucanas, 01.09.92.

245 CEBICHE DE CARNE

INGREDIENTES: carne de vaca cruda, limón, cebolla, ají picante, ajo, culantro, sal.

PREPARACIÓN: en un recipiente colocar la carne picada chiquito con abundante jugo de limón, la cebolla cortada en rodajas finas, el ají picante picado en cuadritos, el ajo picado bien chiquito, el culantro picado y la sal. Mezclar los ingredientes

Encurtir la carne durante una hora y media.

COMENTARIOS: el cebiche de carne de vaca se come con cancha tostada o frita, yucas o camotes. También se puede preparar con carne de gallina.

INFORMANTE: Ana Huaches, Frías, 12.09.92.

246 CEBICHE DE CARNE

INGREDIENTES: carne de vaca cruda, sal, pimienta molida, limón, cebollas, tomates, culantro.

PREPARACIÓN: cortar la carne en trozos más pequeños que los del cebiche de pescado. Añadir a la carne sal, pimienta y limón exprimido en bastante cantidad.

Encurtir, "dejar morir" la carne en el limón entre media hora a una hora, hasta que se blanquee. Echar luego las cebollas cortadas a la pluma, los tomates cortados en cuadrados y el culantro picado.

COMENTARIO: el cebiche de carne se come con yucas, sarandajas o choclos sancochados.

INFORMANTE: Genara Távara Alvarado, Chulucanas, 10.09.92.

247 CECINA DE CARNE DE VACA

INGREDIENTES: pulpa de vaca, aceite, cebolla, ají picante, sal.

PREPARACIÓN: cortar en filetes la pulpa, salar y orear durante dos o tres horas. Generalmente se hace en la mañana. Asar la carne en las brasas o en la plancha o saltar con un poco de aceite. Chancar la carne con la cebolla y el ají picados.

INFORMANTE: Familia Távara, Chulucanas, 20.08.92.

248 SANCOCHADO

INGREDIENTES: carne de vaca con hueso, 1 cebolla, 1 zanahoria, unos dientes de ajo, yucas, zapallo, plátanos verdes, guineos, frijolitos verdes, sarandajas, un poco de avena, culantro, hierba buena u orégano, sal.

PREPARACIÓN: en una olla con agua salada hervir la carne, la cebolla, la zanahoria, el ajo. Una vez hervidos sacar la carne y agregar al caldo la yuca, el zapallo, los plátanos cortados en pedazos, los frijoles, las sarandajas y un poco de avena para espesar. Una vez cocinadas las legumbres, poner otra vez la carne. Dos minutos antes de terminar la cocción echar el culantro, la hierba buena o el orégano.

COMENTARIOS: en otras recetas de sancochado se comienza preparando un aliño. Se le pueden agregar varias carnes, de pollo, gallina etc. En algunos casos se toma el caldo primero y luego se comen la carne y las verduras con una salsa criolla.

En la ciudad el sancochado puede llevar garbanzos en cambio de frijoles y se le agrega repollo cortado y quaker en cambio de avena.

INFORMANTE: Carmela Calle Angulo, ciudad de Piura, 21.08.92 (receta campesina de la hacienda Pampa Larga).

249 SOPA CAMPESINA

INGREDIENTES: carne de vacuno, fresca o seca, sarandajas, o frijolitos verdes, zapallo criollo, yucas, un puñadito de arroz y orégano.

Aliño: cebolla, ajo, achiote, pimienta molida en la casa y sal. Tomates: facultativo.

PREPARACIÓN: en una olla con aceite rehogar los ingredientes del aliño. Una vez cocidos agregar la carne cortada en trozos, agua y dejar hervir. Echar el zapallo cortado en trozos pequeños, las yucas cortada en pedazos chicos y los frijoles. Cocinar durante dos horas y agregar el arroz quince minutos antes de terminar la cocción. Finalmente echar el orégano picado. Cuando se utiliza carne fresca, salar el agua.

COMENTARIOS: este plato se consume en el almuerzo. En la casa hacienda se tomaba después de los piqueos y para los peones constituía la entrada.

La sopa campesina también se puede preparar con carne de cabra o de cordero.

INFORMANTE: Carmela Calle Angulo, ciudad de Piura, 21.08.92 (receta campesina de la hacienda Pampa Larga).

250 MENESTRÓN

INGREDIENTES: carne de vaca, frijoles, arvejas, fideos, papas, yucas, choclos, queso fresco de vaca, albahaca, sal.

PREPARACIÓN: hervir todos los ingredientes y al bajar la olla echar el queso con la albahaca, cortada "finito", para dar un color "verdecito".

COMENTARIO: el menestrón puede llevar también garbanzos, carne de chancho con pellejo y pollo.

INFORMANTE: comedor María Goretti, ciudad de Piura, 24.08.92.

251 CARNE ENCEBOLLADA

INGREDIENTES: carne de vacuno fresca, sal y pimienta molida, aceite

Aliño: cebolla, tomates, sal, vinagre de piña o vino, culantro.

PREPARACIÓN: laminar la carne y cortar bistecs, sazonar con sal y pimienta y freír en aceite caliente. Terminada la cocción retirar la carne de la sartén.

En el mismo aceite, freír la cebolla cortada en rajas más o menos gruesas y el tomate en rajas. Sazonar con sal y hechar un chorrito de vinagre. Al final, añadir el culantro. Este aliño, que debe quedar un poco jugoso, se echa sobre la carne.

COMENTARIO: la carne encebollada se come con arroz o con arroz y menestra.

INFORMANTE: Genara Távara Alvarado, Chulucanas, 02.09.92.

252 CARNE ENCEBOLLADA

INGREDIENTES: carne de vacuno fresca, aceite.

Aliño: aceite, cebolla, tomate, ajinomoto, una pizca de achiote, sal.

PREPARACIÓN: freír la carne. En una sartén con aceite, rehogar la cebolla y el tomate con los condimentos. Echar el aliño sobre la carne.

COMENTARIO: la carne encebollada se sirve con arroz.

INFORMANTE: comedor María Goretti, ciudad de Piura, 24.08.92.

253 AGUADITO DE CARNE DE RES

Ver receta de aguadito de ave, número 275.

254 ASADO

INGREDIENTES: carne de vaca, vinagre, pimienta molida, ajo, caldo.

Mechado: tocino, zanahoria, guindones, arvejitas.

Aliño (para la cocción en olla): aceite, tomate, cebolla.

PREPARACIÓN: macerar la carne desde el día anterior con vinagre, pimienta molida y ajo picado. Se puede tambien, antes de la maceración, mechar la carne con tocino, zanahorias, guindones, arvejas.

Cocinar la carne al horno con el jugo de la maceración.

El asado se puede también preparar en olla. En este caso, preparar un aliño, agregar el caldo, y cocinar la carne. Cuando se hace en olla, se puede preparar mucho jugo que se utiliza luego como salsa para los tallarines.

INFORMANTE: Carmela Calle Angulo, ciudad de Piura, 08.09.92.

255 HORNADO

INGREDIENTES: carne de vacuno, aceite, achiote, tomates.

Encurtido: vinagre de piña o de vino, ajo, comino en polvo, una pizca de pimienta molida, sal.

PREPARACIÓN: chancar el ajo.

Macerar la carne en el encurtido durante tres horas aproximadamente.

En una olla o perol de barro cocido calentar el aceite con el achiote y cocer la carne rápidamente a fuego vivo, hasta que se forme una costra que permita retener los jugos al interior. Luego echar el tomate rallado con el líquido de maceración y cocinar un tiempo. Si el líquido se evapora agregar agua de manera que la carne quede siempre totalmente cubierta.

COMENTARIO: el hornado se puede preparar con carne de chancho o de ave: gallina, patos, pavos o palomas. La carne de ave debe cubrirse sólo parcialmente con el líquido.

Hoy este plato se cocina en olla metálica, antes se usaba un perol de barro cocido.

El hornado se sirve con tallarines, ensalada criolla y salsa criolla. En el plato se coloca la ensalada criolla al lado de los tallarines y encima de estos últimos se coloca la carne que se cubre con la salsa criolla.

El hornado es un plato de fiesta, especialmente en el campo.

INFORMANTE: Genara Távara Alvarado, Chulucanas, 02.09.92.

256 MONDONGO DE RES

INGREDIENTES: entrañas de res, yuca, papas, zapallo, choclos, chicha, sal.

Aliño: aceite, cebolla, ajo, tomate, pimienta molida, comino molido, achiote molido o palillo, un puntito de ají.

PREPARACIÓN: en una olla sancochar el mondongo para quitarle el olor. Sacarlo de la olla y cortarlo en pedacitos.

En una olla con aceite rehogar la cebolla picada, el ajo picado, el tomate picado y los condimentos. Una vez cocidos se agregan el mondongo y las verduras: yucas cortadas en cuadritos, papas cortadas, zapallo cortado en pedazos y choclos en grano. Echar la chicha con un poco de agua y hervir hasta que espese.

COMENTARIOS: este plato se sirve con arroz.

INFORMANTE: Claudina Silva de Chiroque, Catacaos, 29.08.92.

257 ESTOFADO DE CABRITO

INGREDIENTES: cabrito, cebolla de rabo, tomate, pimiento, achiote molido, comino molido, culantro, sal, chicha.

PREPARACIÓN: en una olla poner a sudar el cabrito cortado en presas, la cebolla de rabo cortada, el tomate cortado, el pimiento picado, el achiote, el comino, el culantro picado y la sal. Echar luego chicha espesa, un poco de agua y cocinar durante media hora.

INFORMANTE: Claudina Silva de Chiroque, Catacaos, 29.08.92.

258 SECO DE CABRITO

INGREDIENTES: 1 kg y 1/2 de carne de cabrito, una o dos cebollas, tres tomates, un pimiento, un atadito de culantro, una pizca de comino molido, ají picante y pimienta molida a gusto, aceite, chicha.

(ingredientes para 6 personas).

PREPARACIÓN: cortar la carne en trozos no muy pequeños, después de haberla despellejado. Rallar los tomates, picar la cebolla, cortar el pimiento y el ají. En una olla, calentar aceite y echar todos esos ingredientes. También se puede dorar primero la cebolla y luego añadir los otros ingredientes. Por último agregar la chicha, pero sin cubrir totalmente, y mezclar. Cocinar media hora o tres cuartos de hora. Si se seca, agregar un poco de agua. Al final echar el culantro picado.

COMENTARIOS: en un plato servir el seco de cabrito sobre el arroz, acompañado de frijoles blancos sancochados, arvejas secas, remojadas la noche antes, sancochadas, tamales verdes o yucas sancochadas. También se puede servir el cabrito solamente con yucas y/o tamales.

INFORMANTE: Élida de Távara, Chulucanas, 20.08.92.

259 SOPA DE HUACCHA

INGREDIENTES: cabeza de oveja, papas, sal, agua.

Aliño: ajo, sal, aceite.

PREPARACIÓN: sancochar la cabeza un buen rato, agregar las papas cortadas y el aliño ya cocido.

INFORMANTE: Carlos Quirós, Piura, 02.03.94 (receta de la Sierra de Santo Domingo).

260 COPUZ, HORNADO DE HUECO U HORNADO DE SUELO

INGREDIENTES: 2 ó 3 cabezas y 3 cogotes de carnero, 3 ó 4 kg de camotes morados, 20 plátanos maduros.

Aderezo: vinagre de piña, ajo, ají seco molido, comino molido, achiote molido, pimienta molida y sal al gusto.

PREPARACIÓN: chancar el ajo.

Embadurnar las cabezas y los cogotes de carnero con el aderezo de manera que penetre bien.

Enterrar una gran olla de barro cocido, como las que se utilizan para cocinar la chicha, y quemar al interior leña de algarrobo hasta que se hagan las brasas. Luego, colocar sucesivamente los camotes, las cabezas, los cogotes y los plátanos. Cubrir con hojas de plátano y cerrar la olla con un perol colocado boca abajo. Recubrir con tierra la totalidad. Dejar cocinar el copus dos o tres horas.

COMENTARIO: los campesinos preparan el aderezo del copuz con chicha y no con vinagre de piña.

Cuando no se dispone de una vasija de barro cocido, se colocan los alimentos al interior de una fosa, envueltos en hojas de plátano, y se cierra con una lata o un yute recubierto de tierra. También se puede cubrir con pancas de choclo, un poco de alfalfa y costales de yute.

Se puede hacer copuz de pavo acompañado de choclos.

INFORMANTES: Familia Távara, Chulucanas, 20.08.92 y Osvaldo García Bustos, ciudad de Piura, 23.08.92 (receta campesina).

261 HÍGADO FRITO

INGREDIENTES: hígado, "shungo negro", de cabrito o cordero, limón, sal, manteca. Comino molido y pimienta molida: facultativos.

PREPARACIÓN: cecinar el hígado y curtirlo una media hora con limón y sal. Cuando hay se echan también comino y pimienta.

Parar la sartén con manteca caliente y saltar el hígado.

COMENTARIO: el shungo negro se come con yucas o camotes sancochados y arroz.

INFORMANTE: Anita Carrera Nonajulca, Mostazas, 11.09.92.

262 RIÑONES FRITOS

INGREDIENTES: riñones de cabrito o cordero.

PREPARACIÓN: los riñones se preparan saltados como el hígado.

INFORMANTE: Anita Carrera Nonajulca, Mostazas, 11.09.92.

263 NAPARO

INGREDIENTES: sangre de cabrito u oveja, pulmones ("hígado blanco"), corazón, entraña, culantro, sal.

Aliño: manteca, cebolla, comino molido, achiote molido, sal.

PREPARACIÓN: hervir rápidamente la sangre, echar el hígado y el resto de las vísceras. Dejar enfriar y picar.

En una olla con manteca rehogar la cebolla picada con los condimentos. Una vez cocidos echar los ingredientes picados, la sangre desmenuzada y revolver. Añadir por último el culantro y terminar de sazonar, "emparejando", con sal.

COMENTARIO: el naparo se come con mote arrecho y yucas o guineos sancochados.

INFORMANTE: Anita Carrera Nonajulca, Mostazas, 11.09.92.

264 MONDONGO DE CHIVO

Ve receta de mondongo de res, número 256

265 RACHI RACHI

INGREDIENTES: sangre de chivo.

Aliño: cebolla, ají picante, culantro, comino molido, achiote molido, aceite, sal.

PREPARACIÓN: hervir la sangre y luego machacarla. Aparte picar la cebolla, el ají y el culantro. En una sartén con aceite rehogar los ingredientes del aliño y una vez cocidos echar la sangre y mezclar.

COMENTARIOS: el rachi rachi se acompaña con arroz o yucas. También se puede preparar con sangre de ave.

INFORMANTE: comedor María Goretti, ciudad de Piura, 24.08.92.

266 CHANFAINA CON PAPAS

INGREDIENTES: sangre de oveja, papas, sal.

PREPARACIÓN: sancochar las papas.

Sancochar la sangre hasta que se ponga negra. Sacarla y escurrirla.

Machucar las papas, salarlas y mezclarlas con la sangre.

INFORMANTE: Irene, Huancacarpa Alto, 27.07.89.

267 MONDONGO DE OVEJA CON PAPAS

INGREDIENTES: tripas, estómago de oveja, papas, sal.

Aliño: manteca, ajo.

PREPARACIÓN: hervir bien el mondongo para quitarle el olor y luego picarlo.

En una olla con manteca saltar el ajo machucado y agregar el mondongo, las papas, agua y sal. Dejar cocinar hasta que quede un poco espeso.

INFORMANTE: Irene, Huancacarpa Alto, 27.07.87.

268 CUY FRITO

INGREDIENTES: cuy, manteca, sal.

PREPARACIÓN: pelar el cuy en agua hervida bien caliente, chamuscarlo sobre el fogón hasta que esté "tieso" y raspar lo que queda del pelo y las partes quemadas. Abrir por la mitad y limpiar. Pasar rápidamente el cuy en agua hervida.

En una olla freír con manteca el cuy de los dos lados y salar.

COMENTARIO: el cuy se come con mote.

INFORMANTE: Irene, Huancacarpa Alto, 28.07.89.

269 CUY FRITO

INGREDIENTES: cuy, cebolla.

Encurtido: aceite, vinagre, ajo picado, pimienta molida.

PREPARACIÓN: desde la noche anterior encurtir el cuy, ya limpio y pelado. El día siguiente agregar la cebolla cortada en cuadritos y dejar dos horas más.

En una olla con bastante aceite caliente freír el cuy .

COMENTARIO: el cuy se sirve acompañado de papas sancochadas.

INFORMANTE: Ana Huaches, Frías, 12.09.92.

270 ESTOFADO DE CUY

INGREDIENTES: cuy, culantro o perejil.

Aliño: manteca, ajo, cebolla, achiote molido, comino molido, pimienta molida, sal.

PREPARACIÓN: en una olla con manteca rehogar el ajo chancado y la cebolla picada con los condimentos. Una vez cocido el aliño, agregar y saltar la carne cortada en presas. Agregar agua si es necesario, cubrir y dejar cocinar un tiempo a fuego lento. Al final echar el culantro o el perejil picados.

COMENTARIO: el estofado de cuy se come con yucas, arroz o camotes.

INFORMANTE: Anita Carrera Nonajulca, Mostazas, 11.09.92.

271 CUY HORNADO

INGREDIENTES: 1 cuy grande.

Aliño: manteca, ajo, achiote molido, comino molido, pimienta molida y sal.

PREPARACIÓN: pinchar el cuy con la punta del cuchillo.

En una olla con manteca rehogar el ajo picado, el achiote, el comino, la pimienta y la sal.

Salar el cuy y adobarlo con el aliño por dentro y por fuera. Atravesarlo con un vara y asarlo, colocándolo encima de las piedras del fogón. Voltear el cuy para que que se cocine parejo y agregar el aliño.

COMENTARIOS: el cuy hornado se come con yucas sancochadas o cancha. Es un plato de fiesta y las sobras se pueden llevar de fiambre.

INFORMANTE: Anita Carrera Nonajulca, Mostazas, 11.09.92.

272 CUY HORNADO CON MANÍ

INGREDIENTES: cuy, perejil, maní,

Encurtido: sal, pimienta molida, achiote molido, vinagre.

PREPARACIÓN: encurtir el cuy toda una noche.

Al día siguiente, en una olla con el jugo de la maceración cocinar el cuy. Terminada la cocción echar un poco de perejil picado y por último añadir el maní tostado y molido.

COMENTARIO: el cuy hornado se come con papas sancochadas.

INFORMANTE: Manuela Castro de Ramos, Ayabaca, 07.09.92.

273 ESTOFADO DE GALLINA

INGREDIENTES: 1 kg 1/2 de carne de gallina, sal.

Aliño: manteca, 3 dientes de ajo, 1 cebolla, 1 ají, 1 cucharadita de achiote molido.

(ingredientes para 6 personas).

PREPARACIÓN: en una olla con manteca rehogar el ajo picado, la cebolla cortada, el ají picado y el achiote y una vez cocidos estos ingredientes echar agua, sal y la carne cortada en pedazos, salvo la pechuga que se pone entera. Dejar hervir.

COMENTARIOS: el estofado de gallina se sirve con trigo lejiado. Es un plato de fiesta muy apreciado.

El estofado se puede hacer también con carne de vaca o de carnero.

INFORMANTE: Irene, Huancacarpa Alto, 28.07.92.

274 ESTOFADO DE POLLO

INGREDIENTES: carne de pollo.

Aliño: aceite, cebolla, ajo, sal, achiote molido.

PREPARACIÓN: en una olla con aceite, rehogar la cebolla cortada, el ajo picado, la sal y el achiote. Agregar las presas de pollo para que suden un tiempo y se impregnen de los aromas y del sabor del aderezo. Luego, agregar agua y dejar hervir a fuego suave.

COMENTARIOS: el estofado se sirve con arroz.

Este plato se hacía tradicionalmente en fogón de leña, en una olla de barro cocido.

INFORMANTE: Manuela Castro de Ramos, Ayabaca, 07.09.92.

275 AGUADITO DE AVE

INGREDIENTES: carne de pollo o gallina, vinagre o limón, frijoles de palo, yucas, papas, choclos, arroz, culantro, plátanos maduros.

Aliño: aceite, ajo, cebolla.

PREPARACIÓN: rehogar en el aceite el ajo picado y la cebolla cortada en cuadritos. Una vez cocidos estos ingredientes poner la carne para que tome gusto dándole vuelta hasta que se dore. A veces se le puede agregar un poco de vinagre o de limón. Echar agua, sal y poner a hervir. Al primer hervor agregar los frijoles, las yucas en trozos, las papas, el choclo en trozos y un poco más tarde el arroz lavado. Por último se echan los plátanos maduros en trozos para terminar de cocer juntos todos los ingredientes. Finalmente, cuando se retira la olla del fuego, echar el culantro picado.

COMENTARIOS: la consistencia del aguadito es la de una sopa espesa. Se puede también preparar con carne de vacuno, pero hoy en día se hace más a menudo con carne de ave.

Este plato se come en el almuerzo y se puede servir con camotes sancochados y cancha.

INFORMANTE: Margarita Távara Alvarado, Chulucanas, 28.08.92.

276 HORNADO DE PAVO

INGREDIENTES: 1 pavo, limón, ajo, pimienta negra molida, comino molido, vinagre de piña, aceite, champagne o cerveza, 4 ó 5 manzanas ácidas.

PREPARACIÓN: en una fuente exprimir limón y agregar ajo molido, pimienta negra, comino y vinagre de piña. Macerar el pavo en ese jugo durante la noche.

Al día siguiente, en una sartén con aceite, dorar el pavo y luego ponerlo a cocinar en el horno.

Para que la carne no se seque durante la cocción, rellenar el pavo con las manzanas y echarle champagne o cerveza. Se pueden envolver las patas con tocino.

Una vez cocido, retirar el pavo del horno, recoger el jugo y servirlo aparte.

El hornado de pavo se puede hacer también en olla.

COMENTARIO: en las haciendas se servía el pavo con ensalada criolla y pastel de camote. En la ciudad se suele agregar piña, guindón, durazno, puré de manzana.

El hornado de pavo es un plato de fiesta.

El pavo al horno con chifles se vende en las cafeterías nocturnas que abren a eso de las siete de la tarde. En Chulucanas se llaman paveras.

INFORMANTES: Carmela Calle Angulo, ciudad de Piura, 08.09.92, Genara Távara Alvarado, Chulucanas, 01.09.92.

277 AGUADITO DE PAVO HORNADO

INGREDIENTES: restos de pavo hornado, arroz, aceitunas.

PREPARACIÓN: este aguadito se prepara con lo que queda del pavo hornado, el esqueleto con un poco de carne que se echa en el agua. Al primer hervor se agregan el arroz y las aceitunas. Deja hervir a fuego suave hasta que esté cocido el arroz.

COMENTARIO: el aguadito se hace al día siguiente del hornado.

INFORMANTE: Manuela Castro de Ramos, Ayabaca, 07.09.92.

278 QUESO

INGREDIENTES: leche de cabra o de vaca, cuajo (de la panza de la cabra o del chancho), limón, sal.

PREPARACIÓN: preparación del fermento llamado igualmente cuajo: sacar un pedazo de la panza y ponerlo a curtir con limón y sal. Se lo deja secar durante un mes.

En una olla con agua hervida o suero (recojido cuando se preparó un precedente queso), sal, limón y papayilla (un tubérculo parecido a la yuca) pelada y cortada en rodajas poner el pedazo de panza y dejarlo ocho días para que fermente.

PREPARACIÓN del queso: en la leche recién ordeñada echar tres cucharadas de té del fermento precedente.

Revolver y dejar media hora hasta que espese y con una cuchara revolver nuevamente hasta que se disuelva. Dejar asentar para que se separe el suero.

Una vez asentado el queso en el fondo de la olla sacar el suero. El suero se puede utilizar para preparar, con harina fina de maíz blanco, una mazamorra de suero.

Aplastar con las manos el queso que está en el fondo de la olla y retirar nuevamente el suero que se guarda para preparar fermento, a utilizar en una fabricación ulterior de queso.

Poner el queso a orear durante un día en una escusa, suspendida encima del fogón.

Sobre el batán moler bien fino el queso con sal.

Poner el queso molido en un aro de pasallo, cubrirlo con una o dos hojas de maíz y prensarlo con la mano del batán para que salga lo restante del suero que esta vez no se conserva. Volver a orear el queso en la escusa durante quince días.

Una vez bien seco guardar en talegas. Este queso se puede conservar varios meses.

COMENTARIOS: cuando se muele el queso con sal, del sobrante del aro se sacan bolitas de queso fresco salado que se comen con yucas sancochadas o cancha tostada.

El quesillo fresco, sin sal, es el quesillo que se come con miel de chancaca.

Se produce queso durante el invierno (la estación de lluvias), cuando las vacas tienen pasto para comer y producen leche.

INFORMANTE: Anita Carrera Nonajulca, Mostazas, 08.09.92.

279 MANJARBLANCO

INGREDIENTES: 1 litro de leche, 3/4 de taza de azúcar, canela en polvo, un chorrito de vainilla, mantequilla.

PREPARACIÓN: en un perol de cobre o de bronce, hervir la leche con el azúcar, la canela y la vainilla revolviendo continuamente durante dos o tres horas aproximadamente.

Echar al final un poco de mantequilla para darle brillo.

COMENTARIO: se acostumbra echar un poco de maicena para espesar el dulce. Ciertos informantes consideran que en ese caso se obtiene un producto de calidad inferior.

INFORMANTE: Isabel Ramos Seminario, ciudad de Piura, 07.09.92.

280 MANJARBLANCO

INGREDIENTES: 1 litro de leche, 1 kg de azúcar.

PREPARACIÓN: en una olla hervir la leche y echarle el azúcar revolviendo continuamente durante dos o tres horas.

COMENTARIO: el manjarblanco puede espesarse con maicena.

INFORMANTE: Mercedes Herrera, Chulucanas, 10.09.92.

281 NATILLA

INGREDIENTES: leche de cabra, chancaca, maicena.

PREPARACIÓN: hervir la leche en el perol removiendo con una cuchara de palo largo para que no se pegue.

Diluir la chancaca en leche caliente y echarla en el perol cuando el volumen de la leche se ha reducido.

Añadir luego un poco de maicena para espesar la natilla.

COMENTARIOS: se dice que la natilla está pronta cuando se ve el fondo del perol al revolver. El material más apropiado para confeccionar la natilla es el perol de bronce y una cocina alimentada con leña de algarrobo.

En la receta tradicional se utiliza arroz en vez de maizena para espesar. En este caso se prepara una harina a partir del arroz que se lava, seca, muele y cierne.

INFORMANTE: Genara Távara Alvarado, Chulucanas, 01.09.92.

282 HUEVOS FRITOS O SANCOCHADOS

COMENTARIO: los huevos se comen fritos con manteca o sancochados. Se sirven con ocas, papas o mote.

INFORMANTE: Irene, Huancacarpa Alto, 28.07.89.

283 BOLITAS DE TORTILLA DE HUEVOS

INGREDIENTES: 2 ó 3 huevos, un poco de harina, leche, pimienta molida, sal.

PREPARACIÓN: batir los huevos y agregar harina, leche, pimienta y sal, hasta formar una pasta un poco espesa. En un recipiente con aceite bien caliente freír cucharadas de pasta que forman bolitas que se agregan a la sopa.

COMENTARIO: este plato se puede preparar con sopa de pollo, de carne de chancho, de vaca o de cabrito

INFORMANTE: Carmela Calle Angulo, ciudad de Piura, 21.08.92.

284 SUSPIROS

INGREDIENTES: 10 claras de huevos, 500 gr de azúcar blanca, jugo de limón. Colorante: facultativo.

Garnitura: grajeas.

PREPARACIÓN: batir las claras a punto de nieve y echar el azúcar poco a poco, siempre batiendo. Añadir unas gotas de limón para endurecer más rápidamente y seguir batiendo.

Sobre una lata enmantecada o recubierta con papel burdo para que los suspiros no se peguen, echar con una cuchara las porciones de masa.

Cocinar en el horno a baja temperatura durante quince minutos.

COMENTARIOS: los suspiros se pueden adornar con grajeas.También se puede agregar un colorante cuando se baten las claras.

INFORMANTE: Vicenta Camacho, Chulucanas, 01.09.92.

I - Comentario sobre los animales de caza

En el campo se comen algunos animales salvajes, especialmente en época de carestía. Los campesinos cazan, entre otros, palomas y perdices, muy apreciadas, y también ardillas, iguanas, pacazos...

Las palomas y las perdices se preparan en estofado, con ajo, pimienta, comino y achiote, y se acompañan con mote, yucas y camotes sancochados. También se comen los huevos de perdiz.

El pacazo, la iguana y la ardilla se preparan en estofado, que en general se come con yucas sancochadas. El pacazo se hace igualmente hornado. La carne de este reptil se utiliza también para confeccionar el relleno de los tamales.

J - Recetas a base de pescados y mariscos

285 CEBICHE

INGREDIENTES: 1 kg de congrio, 20 limones verdes, 6 cebollas, 3 ajíes verdes picantes y escabeche.

(ingredientes para 6 personas).

PREPARACIÓN: el día anterior salar el pescado con sal gruesa y guardar en el refrigerador.

En el momento de preparar el cebiche, lavar el pescado en agua con sal y cortarlo en trozos y salar de nuevo.

Exprimir los limones y echarlos al pescado, revolviendo de tanto en tanto para que el limón penetre bien.

Echar los ajíes cortados y por último la cebolla cortada a pluma, cubriendo sin revolver.

Verificar el sabor y revolver, solamente en el momento de servir.

COMENTARIOS: el cebiche se puede acompañar con cancha, sarandajas, camotes, yucas y choclos sancochados.

Se puede preparar con mero, lenguado, pez espada, así como con langostinos, concha negra, concha pala, percebes, calamares, pulpos o puede ser mixto.

INFORMANTE: Osvaldo García Bustos, ciudad de Piura, 23.08.92.

286 ENCEBICHADO

COMENTARIO: este plato se prepara de la misma manera que el cebiche pero el pescado se corta en trozos más grandes.

INFORMANTE: Teresa Talledo García, Catacaos, 28.08.92.

287 PICAU DE LISAS

INGREDIENTES: grandes lisas de la laguna de Ramón (en el desierto de Sechura).

Salsa: cebolla, jugo de limón, ají picante.

PREPARACIÓN: lavar las lisas abiertas por el centro, espolvorearlas con sal muy fina y tenderlas en hilos en la cocina, donde apenas llegan los rayos solares.

En el momento de preparar el picau, colocar las lisas sobre las brasas del fogón.

Por separado preparar la "sarza" de cebolla picada mezclada con jugo de limón y ají picante.

En una fuente colocar la lisa asada, verter la "sarza" y servir con yucas asadas o camotes asados. Este plato se acompaña con chicha servida en potos.

INFORMANTE: Antonio Rumiche Ayala, Sechura, 14.09.92.

288 COMIDA DE JUNTA

INGREDIENTES: pescado, sal.

PREPARACIÓN: sancochar el pescado ligeramente salado sin otros condimentos.

COMENTARIOS: la comida de junta esta compuesta de una porción de arroz, una porción de sarandajas sancochadas y una porción de pescado, servidas en un mismo plato. Sobre el pescado se vierte el "ají de junta".

INFORMANTE: Antonio Rumiche Ayala, Sechura, 14.09.92.

289 PESCADO FRITO

INGREDIENTES: pescado de río, sal, manteca.

PREPARACIÓN: lavar y salar los filetes, freírlos con manteca.

COMENTARIO: el pescado frito se come con yucas o camotes sancochados.

INFORMANTE: Anita Carrera Nonajulca, Mostazas, 11.09.92.

290 PESCADO FRITO

INGREDIENTES: pescado fresco en filetes (cualquier pescado), sal, pimienta molida, harina, aceite.

PREPARACIÓN: sazonar los filetes, con sal y pimienta, enharinar y freír en aceite bien caliente.

COMENTARIO: el pescado frito se sirve con salsa criolla encima y lleva como recado yucas, camotes o choclos sancochados.

INFORMANTE: Teresa Talledo García, Catacaos, 28.08.92.

291 CHICHARRÓN DE PESCADO

INGREDIENTES: pescado de carne blanca (mero, lenguado, pez espada o congrio), sal, pimienta molida, harina, aceite.

PREPARACIÓN: lavar el pescado, partirlo en cuadritos chicos, salar, pimentar, enharinar y freír en bastante aceite bien caliente. Sacarlo con una espumadera

COMENTARIO: los chicharrones se sirven encima de una hoja de lechuga. Se acompañan con trozos de yucas sancochadas, trozos de camotes sancochados o rodajas de choclos sancochados.

Se condimentan con jugo de limón, pimienta y sal, salsa criolla o mayonesa.

INFORMANTE: Teresa Talledo García, Catacaos, 28.08.92.

292 FILETES DE PESCADO CON "SARZA"

INGREDIENTES: filetes de pescado (mero, congrio), sal, pan rallado ("harina de pan"), aceite.

"Sarza": cebolla, tomate, limón, aceite, pimienta molida, sal. Ají: facultativo.

Garnitura: lechuga.

PREPARACIÓN: poner los filetes en una tabla de picar, salar y chancar con la mano del majador de ajo.

Espolvorear con harina de pan y freír en una sartén con aceite bien caliente.

Pelar y picar la cebolla bien finito. Exprimirla con sal, para sacarle el jugo, lavarla bien, escurrirla y echarle un poco de limón.

Cortar el tomate en rodajas finas.

Preparar la salsa mezclando la cebolla, el tomate, un poco de pimienta o ají, sal, aceite y limón.

En el momento de servir colocar los filetes, y al lado la salsa, sobre una hoja de lechuga.

INFORMANTE: Anita Carrera Nonajulca, Mostazas, 21.07.93 (receta del Bajo Piura).

293 CALDO DE PESCADO

INGREDIENTES: pescado de río, culantro.

Aliño: manteca, cebolla, achiote molido, comino molido, pimienta molida, sal.

PREPARACIÓN: en una olla con manteca rehogar la cebolla cortada, achiote, comino, pimienta y sal.

Parar una olla con agua y al primer hervor echar el pescado previamente lavado con sal. Añadir el aliño y cuando todo esté cocido bajar la olla. Por último añadir el culantro.

COMENTARIO: el caldo de pescado se come con yucas sancochadas.

INFORMANTE: Anita Carrera Nonajulca, Mostazas, 11.09.92.

294 SUDADO

INGREDIENTES: 2 kg de pescado fresco de carne firme, de preferencia pescado de roca (mero, pez espada, bonito, trambollo, jurel, cabrillón, cabrilla), chicha, 1/4 kg de cebolla, 2 ó 3 tomates, 2 ajíes escabeche, sal.

Aliño: aceite, 2 ó 3 dientes de ajo, 1 cebolla grande, 1 cucharadita de achiote molido, 1 cucharadita de comino molido. Pimienta molida: facultativo.

(ingredientes para 6 personas)

PREPARACIÓN: cortar el pescado en presas grandes.

En una olla con aceite freír los ingredientes del aliño: ajo picado, cebolla cortada en cuadritos, achiote y comino, si se quiere pimienta. Colocar encima las presas de pescado que se cubren luego con la cebolla cortada a pluma y el tomate cortado en rodajas y dejar sudar. Cocinar luego a fuego moderado, quince o veinte minutos, con la chicha, el ají escabeche cortado a lo largo, sin las pepas pero con el corazón, y la sal.

COMENTARIOS: el sudado se sirve con camotes, yucas o choclos sancochados.

Los sudados se pueden también preparar con mariscos como, por ejemplo, langostinos y camarones.

INFORMANTE: Teresa Talledo García, Catacaos, 28.08.92.

295 SUDADO

INGREDIENTES: pescado (cabrillón, mero o cualquier otro pescado), un jarrito de chicha del día, cebolla, sal, tomate.

Aliño: aceite, cebolla, ají escabeche, pimienta molida, comino molido, achiote molido.

Garnitura: perejil o culantro, cebolla de rabo y pimiento.

PREPARACIÓN: en una olla con aceite rehogar la cebolla picada, el ají escabeche cortado, la pimienta, el comino y el achiote. Una vez cocidos poner el pescado, la cebolla cortada, el tomate cortado en gajos, la sal, tapar y dejar sudar. Luego agregar un poco de chicha y cocinar a fuego moderado.

Servir en una fuente o en el plato con perejil o culantro, la cebolla de rabo y el pimiento cortado en tiras.

INFORMANTE: Flora Bayona Posadas, La Unión, 09.09.92.

296 CHILCANO

INGREDIENTES: pescado (mero, cabrilla, cabrillón, jurel...), tomate, limón, chicha, sal, pimienta molida, hojas de culantro.

Aliño: aceite, ajo, cebolla, achiote molido.

PREPARACIÓN: en una olla con aceite rehogar el ajo molido, la cebolla picada en cuadritos y el achiote.

Poner el pescado lavado y cortado en presas con el tomate cortado en rodajas y el limón. Luego agregar la chicha, el aliño y añadir, si es necesario, un poco de agua para que se haga un caldito. Dejar cocinar unos veinte minutos.

Al final de la cocción echar sal, pimienta y el culantro que se saca en el momento de servir. También se puede picar el culantro y dejarlo.

COMENTARIOS: el chilcano se puede consumir solo, como entrada, o con yucas, camotes o choclos sancochados. Se come a menudo como sopa para cortar las borracheras.

INFORMANTE: Teresa Talledo García, Catacaos, 12.09.92.

297 CHILCANO DE CANGREJOS O DE CAMARONES

INGREDIENTES: cangrejos o camarones de río, culantro.

Aliño: manteca, cebolla verde, comino molido, pimienta molida, sal.

PREPARACIÓN: lavar y limpiar los cangrejos o camarones.

En una olla con manteca rehogar la cebolla picada, el comino, la pimienta y la sal. Agregar los mariscos y añadir un poco de agua para que se forme un caldo. Dejar cocinar unos veinte minutos y por último echar el culantro picado.

INFORMANTE: Anita Carrera Nonajulca 21.07.93.

298 TOLLITO

INGREDIENTES: 1 tollo mediano (de leche), sal.

Aliño: aceite, 2 ó 3 dientes de ajo, 1 cebolla, achiote molido, comino molido, 1 tomate mediano.

PREPARACIÓN: se lava el tollo y se hierve para poder despellejarlo.

Se descarna con un tenedor para botar los cartílagos y se escurre la carne.

En una olla con aceite se rehoga el ajo picado, la cebolla cortada en cuadritos, el achiote, el comino y se agrega el tomate pelado y cortado. Echar el pescado, revolver, salar y cocinar rápidamente.

COMENTARIO: el tollito se acompaña con cancha, choclos sancochados cortados en rodajas o trozos de camotes sancochados.

INFORMANTE: Teresa Talledo García, Catacaos, 28.08.92.

299 CACHEMA ENCEBOLLADA

INGREDIENTES: cachema, sal, aceite.

Aliño: aceite, cebolla, tomate, ají escabeche, "sibarita" (achiote), comino picado y pimienta molida.

PREPARACIÓN: limpiar la cachema, lavarla, salarla y escurrirla. Freír en abundante aceite.

En una olla con aceite dorar la cebolla cortada en gajos, los tomates cortados en gajos, el ají escabeche cortado a lo largo, el achiote, el comino y la pimienta.

En el momento de servir poner el aliño sobre el pescado.

COMENTARIO: la cachema encebollada se puede comer con arroz y una menestra, por ejemplo lentejas o arvejas.

INFORMANTE: Anita Carrera Nonajulca, Mostazas, 21.07.93.

300 ENCEBOLLADO

INGREDIENTES: pescado, cebollas, tomates, vinagre, ají escabeche, achiote molido, aceite.

PREPARACIÓN: encurtir en el vinagre la cebolla cortada a la pluma y el ají escabeche cortado a lo largo.

Rehogar en un poco de aceite el achiote, agregar el encurtido y encima poner los tomates cortados en gajo para que suelten el jugo. Una vez cocidos estos ingredientes, echarlos sobre el pescado, previamente frito en aceite bien caliente.

COMENTARIO: en el campo el encebollado se encurte con chicha, se sirve con yucas o camotes sancochados.

INFORMANTE: Teresa Talledo García, Catacaos, 28.08.92.

301 CHUPE DE PESCADO

INGREDIENTES: 1 kg de pescado (de carne blanca, de preferencia sin muchas espinas), 1 taza de agua por persona, sal, 1/2 kg de papas amarillas, 1/2 kg de fideos, 1 taza o 1 taza y 1/2 de leche, 3 huevos.

Aliño: aceite, 2 ó 3 dientes de ajo, 1 cebolla, 1 cucharadita de achiote molido, 1 cucharadita de comino molido.

(ingredientes para 6 personas).

PREPARACIÓN: en una olla rehogar el ajo picado, la cebolla cortada en cuadritos, el achiote y el comino. Cuando estos ingredientes estén cocidos echar el agua, la sal, las papas, los fideos y dejar sancochar. Agregar por último el pescado que es el que necesita menos tiempo de cocción. Luego echar la leche y hervir cinco minutos mezclando.

Apagar el fuego y echar los huevos batidos revolviendo.

COMENTARIO: el chupe se sirve bien caliente.

INFORMANTE: Teresa Talledo García, Catacaos, 28.08.92.

302 AGUADITO DE PESCADO

INGREDIENTES: pescado de carne firme (mero, lenguado, cabrillón, ojo de uva), aceite, sal, arroz, papas amarillas, choclos, sarandajas, yucas, camotes, hierba buena en ramita.

Aliño: aceite, ajo, cebolla, achiote molido, comino molido. Ají picante: facultativo.

PREPARACIÓN: freír el pescado cortado en trozos.

En una olla con aceite rehogar el ajo picado, la cebolla cortada en cuadritos, el achiote y el comino. Una vez cocidos los ingredientes del aliño, echar el pescado frito, una taza de agua por persona, y salar.

Cuando rompe el hervor, echar un puñado o más de arroz bien lavado, las papas cortadas en cuadros, las rodajas de choclo, las sarandajas, las yucas y los camotes cortados en trozos. Dejar cocinar. Terminada la cocción agregar la hierba buena.

COMENTARIO: algunas cocineras hechan ají picante antes de retirar la olla del fuego.

La consistencia del aguadito es más espesa que la del chupe.

INFORMANTE: Teresa Talledo García, Catacaos, 28.08.92.

303 ESCABECHE

INGREDIENTES: pescado de carne firme (mero, bonito, jurel, ojo de uva, cabrilla, cabrillón), cebolla, ají escabeche, vinagre rojo, papas, yucas, choclos, plátanos verdes, frijoles de palo, sal, pimienta molida.

Aliño: aceite, ajo, cebolla.

Garnitura: lechuga, huevos, aceitunas.

PREPARACIÓN: la noche anterior cortar la cebolla en gajos, el ají escabeche en tiras largas, sin las pepas pero con el corazón, y encurtir con bastante vinagre.

El día siguiente sancochar en ollas separadas las papas sin pelar, las yucas en trozos, los choclos en rodajas, los plátanos pelados, los frijoles y los huevos.

Salar, pimentar y enharinar el pescado. Freír en aceite bien caliente.

Para hacer la salsa, majar papas y yucas y añadir agua como para un caldo. Preparar un aliño, con aceite, ajo y cebolla, añadir el caldo precedente, sal, pimienta y dejar hervir.

Aparte freír el encurtido.

El escabeche se presenta en una fuente. Sobre una cama de lechuga se pone el pescado frito, encima y alrededor del pescado se disponen las verduras sancochadas, se cubre con la salsa y encima el encurtido. Finalmente se adorna con rodajas de huevo duro y aceitunas.

COMENTARIO: para preparar el escabeche piurano no se acostumbra encurtir el pescado.

INFORMANTE: Teresa Talledo García, Catacaos, 28.08.92.

304 ESCABECHE

INGREDIENTES: filetes de mero, tollito, cachema..., sal, pimienta molida, harina, aceite.

Encurtido: vinagre, cebolla, ají escabeche, tomate, palillo molido, sal pimienta molida.

Garnitura: huevos, aceitunas.

PREPARACIÓN: salar, pimentar y enharinar los filetes. Freír en aceite bien caliente.

Macerar en vinagre dos o tres horas antes: la cebolla cortada bien gruesa, el ají sin venas ni pepas y cortado a lo largo.

En una sartén con aceite caliente rehogar, cinco minutos más o menos, la cebolla y el ají macerados, el palillo y un poco del jugo de maceración.

Al final agregar el tomate rallado y colado, sazonar con sal y pimienta y cocer algunos minutos más.

Esta preparación se vierte sobre el pescado frito y se adorna con huevos duros cortados en rodajas y aceitunas.

COMENTARIOS: el escabeche se puede presentar en una fuente, rodeado de camotes o choclos sancochados en rodajas. El escabeche se sirve también en platos individuales: medio plato de arroz, medio de escabeche con una rodaja de camote y una rodaja de choclo sancochado.

INFORMANTE: Genara Távara Alvarado, Chulucanas, 02.09.92.

305 CEBICHE DE GUITARRA

INGREDIENTE: guitarra seca.

PREPARACIÓN: jalar la guitarra, pasarla por agua caliente, escurrirla y prepararla en cebiche.

COMENTARIO: en Chiclayo el cebiche de guitarra se llama "chinguirito".

INFORMANTE: Teresa Talledo García, Catacaos, 28.08.92.

306 TIRADITO DE GUITARRA

INGREDIENTES: guitarra seca, cebolla, tomate, chicha o agua, sal.

Aliño: aceite, 2 ó 3 dientes de ajo, cebolla, achiote molido, comino molido.

PREPARACIÓN: remojar en agua caliente la guitarra en trozos, hasta que esté suave y se pueda "deshilachar".

Rehogar en una olla con aceite, el ajo picado, la cebolla cortada en cuadritos, el achiote y el comino, y una vez cocidos estos ingredientes agregar el pescado, el tomate, la cebolla, echar chicha o agua, salar, tapar y dejar cocer.

COMENTARIO: el tiradito se acompaña con cancha.

INFORMANTE: Teresa Talledo García, Catacaos, 28.08.92.

307 PASADO POR AGUA CALIENTE

INGREDIENTES: cabrillón o peje medio salado del día anterior.

Salsa: cebolla, ají picado y jugo de limón.

PREPARACIÓN: lavar ligeramente el pescado y cortarlo en trozos. Pasarlo rápidamente por agua caliente. Vèrter la "sarza" sobre el pescado.

COMENTARIO: el pescado pasado por agua caliente se acompaña con porciones de yuca sancochada, plátanos sancochados o cancha tostada.

INFORMANTE: Antonio Rumiche Ayala, Sechura. 14.09.92.

308 PASADO POR AGUA CALIENTE

INGREDIENTES: pescado de carne firme (mero, cabrillón, caballa).

Aliño: aceite, ajo, cebolla, achiote molido, comino molido.

PREPARACIÓN: en una sartén con aceite, rehogar el ajo picado, la cebolla cortada en cuadritos, el achiote y el comino.

Aparte, en una olla hervir agua y apagar al primer hervor. Echar el pescado cortado en trozos, tapar la olla, dejar el pescado cinco minutos aproximadamente y sacarlo.

Servir en un plato o una fuente con el aliño.

COMENTARIO: se sirve con camotes.

INFORMANTE: Teresa Talledo García, Catacaos, 28.08.92.

309 PESCADO PASADO POR AGUA

INGREDIENTES: pescado salpreso.

Aliño: cebolla, limón.

PREPARACIÓN: calentar agua y antes que hierva echar el pescado, apenas un momento, sacar y escurrir.

Aparte, se prepara cebolla cortada con limón que se pone encima del pescado.

COMENTARIOS: el pescado pasado por agua se sirve con yucas.

Al pasarlo por el agua caliente se va la sal pero queda la textura. Se puede preparar en la casa. Se compra el pescado fresco, se le echa sal y se prepara sólo dos días después.

INFORMANTE: Flora Bayona Posadas, La Unión, 09.09.92.

310 CABALLA SALADA

INGREDIENTE: caballa salada.

PREPARACIÓN: lavar, dejar en remojo una hora, desaguar y pasar por agua caliente.

COMENTARIO: la caballa salada se puede comer encebichada o asada con sarandajas sancochadas o plátanos sancochados.

INFORMANTE: Familia Távara, Chulucanas, 10.09.92.

311 CABALLA SALADA PASADA POR AGUA CALIENTE

INGREDIENTES: caballa salada, cebolla, tomates, ají escabeche, vinagre.

PREPARACIÓN: poner la caballa en remojo desde la noche anterior, sacar y botar la cabeza, escurrir y pasar en agua caliente.

Encurtir en vinagre la cebolla cortada a pluma. Echarla sobre el pescado con los tomates en rajas y el ají cortado en tiritas.

INFORMANTE: Teresa Talledo García, Catacaos, 12.09.92.

312 SUDADITO DE CABALLA SALADA

INGREDIENTES: caballa salada, culantro.

Aliño: manteca, cebollas, achiote molido, comino molido, pimienta molida o ají picante.

PREPARACIÓN: lavar la caballa y ponerla en remojo en agua fría durante una hora, desaguar y dejarla nuevamente en remojo unos quince minutos.

Desaguar, lavar y cortar en presas grandes.

En una olla con manteca rehogar las cebollas cortadas en rodajas con los otros ingredientes del aliño. Echar el pescado en presas y revolver. Dejar sudar un momento, echar un jarro de agua y dejar hervir unos minutos. Añadir el culantro.

INFORMANTE: Anita Carrera Nonajulca, Mostazas, 11.09.92.

313 ENCEBOLLADO DE CABALLA SALADA

INGREDIENTES: caballa salada, cebolla, tomate, pimienta molida o ají picante, un poco de achiote, culantro u orégano.

PREPARACIÓN: poner la caballa en remojo una noche antes.

Lavar y enjuagar el pescado. Botar la cabeza y cortarlo en cuatro pedazos.

En una olla poner los ingredientes crudos, la cebolla y el tomate cortados en rodajas finas, la pimienta o el ají picado y el achiote, y dejan sudar tres o cuatro minutos. Echar un poco de agua y cocinar con el pescado unos cinco minutos. Al final agregar el culantro o el orégano.

COMENTARIO: el encebollado de caballa se come en el desayuno con yucas sancochadas.

INFORMANTE: Ana Huaches, Frías, 12.09.92.

314 OLLA PODRIDA

COMENTARIO: olla podrida es el nombre de un aguadito campesino que se prepara con pescado salpreso o salado. Además de los pescados generalmente utilizados en el aguadito, se hace también con caballa o jurel. A las verduras se añaden plátanos maduros.

INFORMANTE: Teresa Talledo García, Catacaos, 28.08.92.

Recetario de platos salados recogidos por la señora Adela Helguero Checa de Eguiguren*

Sopa de sémola
Sopa de avena
Sopa de papas para tres personas
Sopa de lechuga a la crema
Sopa o sancochado de lentejas
Sopa de ostiones
Sopa de choclos
Sopa japonesa
Sopa de zanahorias
Sopa de ravioles
Sopa al Conde de París
Sopa de leche
Sopa de calabaza
Sopa de camarones
Sopa de macarrones
Sopa de papas amarillas
Sopa teóloga
Sopa de pan con carne picada
Sopa a la crema
Consomé
Caldo a la minuta
Caldo sin carne para sopa o para tomarlo solo
Flan para la sopa
Bolitas de pan para la sopa
Frituras de arroz para la sopa
Albondiguillas de arroz para la sopa
Bolitas de papa para la sopa
Budín de sesos con verdura
Guiso de sesos
Sesos a la cubana
Flan de sesos
Tortilla de sesos
Sesos suecos
Sesos a la bechamel
Pimientos rellenos con sesos
Budín de papas
Papas con ají
Legumbre de papas
Papas con relleno
Papas rellenas
Papas Huancaínas
Klösze
Yapingachos
Ensalada de papas
Puré de papas

* N.A.: La ortografía original ha sido conservada .

Papitas de oro
Papitas sopladas
Repollo
Repollo relleno
Budín de repollo
Frituras de repollo
Frituras de coliflor
Coliflor con queso
Espinacas aliñadas
Budín de espinaca con pollo
Budín de plátanos
Col morada
Otro modo de preparar la col
Puré de col morada
Col de Bruselas
Puré de col morada
Budín de fideos con jamón
Tallarines
Macarrones al horno
Timbales de verdura
Potaje de verdura
Salsa parda
Salsa para poner en carnes fritas
Salsa a la Maître d'Hôtel
Salsa vinagre
Salsa de maní
Salsa verde
Patte fuagrá (*pâté fois gras*) a la criolla
Timbal de arroz
Arroz a la chiclayana
Arroz al horno
Arroz al gratin
Bulevanes (*vol-au vent*)
Pimientos rellenos con arroz
Tortitas de sal para rellenar
Croquetas
Muchines (tamales)
Palta caprichosa
Palta rellena de otro modo
Pasta para rellenar
Pastel de choclo relleno
Tamales de choclo
Choclos con salsa
Berenjenas rellenas
Ñoquis
Hard
Miús
Macedonia (ensalada)
Petitpois preparados
Soufflé de camarones
Soufflé de coliflor
Soufflé de papas amarillas
El mismo soufflé de otro modo
Huevos revueltos con jamón
Huevos al gratin
Huevos rellenos
Frituras delicadas
Tortilla soplada
Tortilla de zanahoria
Tortilla rusa
Tortilla soufflée
Tortilla con pan
Sandwitch (sandwich) de queso
Sandwitch de nuez con palta

Sandwitch de aceitunas
Sandwitch de huevo duro
Crema de queso para sandwitch
Virutas de queso
Pastelitos de queso
Ervalentas
Ervalentas a la primavera
Pastel de queso
Pastel de repollo
Pastel de espinaca
Pastel de verduras
Croquetas de queso con arroz y pescado
Croquetas de papas
Buñuelos de maíz
Buñuelos de garbanzos
Croquetas de jamón
Croquetas de carne de chancho
Croquetas de pescado
Sancochado inglés
Biftecs a la milanesa
Arrolladitos de lomo
Lengua a la escarlata
Lengua al plato
Pollos estofados
Pollos guisados
Pichón en su sangre
Croquetas de gallina
Pato con galantina
Fricassée de gallina
Galantina de pollo
Blanquela
Sipay
Pay (pie)
Liebre ciega
Carne de vaca
Filet
Anticuchos
Pastel de carne
Costilla de chancho
Bolillas de carne
Riñones con salsa
Riñoncitos en pan
Riñoncitos de oveja
Pastel de jamón
Pastel de macarrones
Buñuelos de papas
Pastel de plátanos maduros
Belga
Eier Haber
Masa para hojas
Camotes a la americana
Lisas asadas
Pescado a la jardinera
Pescado a la Maître d'Hôtel
Pescado en molde
Pescado estilo tallarín
Pastel de pescado
Exquisito de pastel de pescado
Pastel de salmón
Muselina de bacalao
Merluza
Bacalao a la vizcaína
Merluza en salsa blanca
Bacalao a la Provinzal (*provençal*)

Bacaray a la criolla
Seviche de camarones
Macarrones a la moderna
Bombas de papas
Ensalada de tomates
Salsa para poner sobre el pescado o conchitas
Sesos a la mayonesa
Barritas de queso
Otro pastel de espinaca con relleno
Cenicientas
Encurtidos de mango verde
Bacalao con huevos
Budín de pescado a la platense
Patitas de cordero a la crema
Plátanos envueltos
Salsa aromática
Ñoquis a la sajona
Sopa a la parmesana

Lista de recetas de un cuaderno de la familia Palma Lama

Buñuelos de pan
Flan de guindones
Ilusiones (para copetín)
Bizcochuelo
Torta de pasas
Entraditas de pasta frita
Pan francés
Crema de chirimoyas
Ramequines
Naranjas en crema
Cóctel Delicioso
Ilusión de duraznos
Chicha morada
Chicha de maíz crudo
Chicha de garbanzos
Chicha de granos
Chicha de choclos
Mazamorra de piña
Mermelada de orejones
Soufflé de cebollas
Panecitos sencillos
Barritas de queso
Masa para Miniaturas (para copetín)
Enrolladitos de jamón
Bizcochuelo (para torta de novia)
Chocolatitos amelcochados
Brioches
Pizza
Bizcocho de chuño y harina
Negritos
Panqueques de naranja
Bizcochos de cocoa
Bizcochos para cubrir moldes
Galletitas saladas
Galletas de natas
Ensueño de chocolate con menta
Bizcocho de un huevo
Bizcocho de crema criolla

Bizcocho esponjoso
Azucarado de caramelo
Aloja
Bizcochuelo de nueve huevos
Ensalada
Mayonesa
Bizcochuelo con sal para fiambre
Cóctel de huevos crudos
Merengues
Ravioles
Panecitos
Rollo de bizcochuelo
Pionono
Jamón del país
Pavo con limón
Canelones al gratin
Canelones a la italiana
Capeletti
Pan dulce
Pastel de fuente
Pan de molde
Panecillos ligeros
Gâteau de chocolate
Bombones de chocolate
Pan de huevo
Licor de mandarinas
Arrollado francés
Helados
Bizcochos poblanos
Cóctel de camarones
Mousse de guindones
Bistecs a la Suiza
Pescado en salsa de hongos
Milanesas a la napolitana
Budín de coco
Costillas de chancho con salsa de naranja
Alfajorcitos de miel
Pato con guindones
Flan de papaya
Arroz con pollo a la valenciana
Quiche de atún
Picarones
Buñuelos de zapallo
Flan de higos
Plátanos acaramelados
Torta de coco y merengue

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ÁLAMO, V. & VALDIVIESO, V., 1987 .- Lista sistemática de moluscos marineros del Perú. *Boletín*, Volumen Extraordinario, Instituto del Mar, 205p., Callao.

ANTÚNEZ DE MAYOLO R., S. E., 1988[1976] .- *La nutrición en el antiguo Perú*, Banco Central de Reserva del Perú, 187p., Lima.

APEL, K, 1993 .- "De la hacienda a la comunidad: la Sierra de Piura 1934-1990". Tesis doctoral, Universidad Libre de Berlín, 342p., ms.

AUBERT G. y otros, 1980 .- *Le grand livre des métiers de bouche*, ERTI-LECERF, 816p., Paris.

BALFET, H. (ed.), 1991 .- *Observer l'action technique. Des chaines opératoires, pour quoi faire ?* Éditions du CNRS, 191p., Paris.

BALFET, H., FAUVET BERTHELOT, M.-F. & MONZON, S., 1988 .- *Lexique plurilingue pour la description des poteries*, Éditions du CNRS, 29p., Paris.

BALFET, H., FAUVET BERTHELOT, M.-F. & MONZON, S., 1992 .- *Normas para la descripción de vasijas cerámicas*, Centre d'Études Mexicaines et Centraméricaines, 146P., México.

BRACK, A., 1986 .- Las ecorregiones del Perú. *Boletín de Lima*, Marzo **(44)**: 57-70, Lima.

CAMINO, L., 1987 .- *Chicha de maíz: bebida y vida del pueblo de Catacaos*, Centro de Investigación y Promoción del Campesinado, 103p., Piura.

CENTRO DE DATOS PARA LA CONSERVACIÓN, 1992 .- *Estado de conservación de la diversidad natural de la región Noroeste del Perú*, Facultad de Ciencias Forestales, Universidad Nacional Agraria La Molina, 211p., Lima.

COLLIN-DELAVAUD, C., 1984 .- *Las regiones costeñas del Perú Septentrional*, CIPCA, PUC, 409p., Lima.

COLLIN-DELAVAUD, C., 1965 .- Les communautés de petits cultivateurs indigènes sur la Côte Nord du Pérou, *Journal de la Société des Américanistes*, **LIV (2)**: 239-246; Paris.

COMELADE, E., 1966 .- *Technologie et hygiène alimentaire*, Librairie J. Lanore, 86p., Paris.

COUSIN, F. & MONZON, S., 1992 .- *Cuisines du monde. Gestes et recettes*, CNRS Éditions, 149p., Paris.

DIEZ HURTADO, A., 1994 .- Fiestas *y cofradías. Asociaciones religiosas e integración en la historia de la comunidad de Sechura (siglos XVII al XX)*, CIPCA, 226p., Piura.

DOLLFUS, O., 1965 .- Effets des fluctuations et des accidents climatiques sur l'écologie humaine du Pérou, *Journal de la Société des Américanistes*, **LIV (2)**: 227-238, Paris.

EMPERAIRE, L. & FRIEDBERG, C., 1990 .- *Relevés floristiques des régions de Piura (Pérou) et de Loja (Équateur)*, Convention ORSTOM-PUC (Mission Archéologique du Haut-Piura), 41p., Paris.

ÉRÉSUÉ, M., GASTELLU, J.-M., MALPARTIDA, E. & POUPON, H., 1990 .- *Agricultura andina: unidad y sistema de producción. Diálogo entre Ciencias Agrarias y Ciencias Sociales*, ORSTOM, Universidad Agraria La Molina, Editorial Horizonte, 499p., Lima.

ESPINOZA LEÓN, C., 1994 .- *El canto del chilalo. Leyendas y relatos*, Instituto Cambio y Desarrollo, CYDES, Concejo Provincial de Piura, 276p., Piura.

FAO (Food and Agriculture Organization of the United Nations), 1976 .- *Terminologie de l'alimentation et de la nutrition*, 54p., multigr., Rome.

GIESECKE SARA-LAFOSSE, M., 1990 .- *Producción de joyas y reproducción de cultura en Catacaos.* Tesis de licenciatura en Antropología, Facultad de Ciencias Sociales, Universidad Nacional Mayor de San Marcos, 153p. (mimeo), Lima.

GONZALEZ HOLGUIN, D., 1989 .- *Vocabulario de la Lengua General de todo el Perú llamada Lengua QQuichua o del Inca.* Edición facsimilar de la versión de 1952. Universidad Nacional Mayor de San Marcos, Editorial de la Universidad, 707p, Lima.

GOODY, J., 1984 .- *Cuisines, cuisine et classes*. Centre G. Pompidou, 405p., Paris (Trad. de "Cooking, Cuisine and class", 1982).

GRIJALBO. 1990 .- *Diccionario Enciclopédico,* Ediciones Grijalbo S.A., 2062p., Barcelona (bajo la dirección de Gonzalo PONTON).

GUTIERREZ, M., 1992 .- *La destrucción del reino.* Fotografía Julio Olavarría, Carlos Milla Batres Editorial, 160p., Lima.

HILDEBRANDT, M., 1969 .- *Peruanismos.* Moncloa-Campodónico Editores Asociados, 450p., Lima.

HOCQUENGHEM, A. M., sf[1989] .- *Los Guayacundos de Caxas y la Sierra Piurana, siglos XV y XVI.* Instituto Francés de Estudios Andinos, Centro de Investigación y Promoción del Campesinado, Lima, 200p.

HOCQUENGHEM, A. M., 1991 .- Frontera entre "áreas culturales" nor y centroandinas en los valles y la costa del Extremo norte peruano. *Bulletin de l'Institut Français d'Études Andines,* **20(2)**: 349-380, Lima.

HOCQUENGHEM, A. M., FRANCO, E. & REYES, C., 1986 .- "Velaciones andinas en el Bajo Piura", Suplemento, *Boletín CIPCA,* diciembre: 3-14, Piura.

HOCQUENGHEM, A. M., FRANCO, E. & REYES, C., 1987 .- "Notas de viaje: Velaciones andinas en el Bajo Piura", *Anthropologica,* **5**: 381-395, Lima.

HOCQUENGHEN, A. M. & ORTLIEB, L., 1992 .- Eventos El Niño y lluvias anormales en la costa del Perú. *Bulletin de l'Institut Français d'Études Andines,* **21 (1)**: 197-278, Lima.

JAEGHER, C. de, VALVERDE A., H., 1991 .- *Tecnología campesina del maíz. Comunidad campesina de Simirís, Piura.* Central Peruana de Servicios, 169p., Piura.

KANAFANI-ZAHAR, A., 1994 .- *Mune. La conservation alimentaire traditionnelle au Liban,* Éditions de la Maison des Sciences de l'Homme, 263p., Paris.

KAULICKE, P., 1991 .- El período Intermedio Temprano: avances del proyecto arqueológico "Alto Piura", *Bulletin de l'Institut Français d'Études Andines,* **20 (2)**: 381-422, Lima.

LEROI-GOURHAN, A., 1971[1943] .- *L'homme et la matière,* Albin Michel, 348p., Paris.

LLOSA, E., 1992 .- Picanterías cuzqueñas. *Vitalidad de una tradición.* Asociación Multidisciplinaria de Investigación y Docencia en Población, 253p., Lima.

MONZON, S., 1991 .- El estudio de la cerámica y su contribución a una investigación interregional. El caso de Piura, *Bulletin de l'Institut Français d'Études Andines,* **20 (2)**: 589-597, Lima.

MOSCOL URBINA, J. E., 1986 .- *Mangachería rabiosa,* Colección Autores Piuranos, Editorial "Piuranidad", 216p., Piura.

OLIVAS WESTON, R., 1990 .- *Tratado de dulces y licores de Moquegua. 377 fórmulas secretas del Siglo XIX heredadas por tradición familiar desde la Colonia.* CONCYTEC, Banco de la Nación, 279P., Lima.

OLIVAS WESTON, R. (Compiladora), 1993 .- *Cultura, Identidad y Cocina en el Perú.* Escuela Profesional de Turismo y Hotelería de la Universidad de San Martín de Porres, 362p., Lima.

OSSIO, J.M., 1993 .- Aspectos simbólicos de las comidas andinas: una nueva versión. *in: Cultura Identidad y Cocina en el Perú.* R. Olivas Weston ed.: 77-113.

PUIG, E., 1985 .- *Breve diccionario folklórico piurano.* Universidad de Piura, 254p., Piura.

RUMICHE AYALA, A., 1987.- *Potales sechuranos. Mates, lapas, calabazos, potos y calabazas usados por el poblador indígena de Sechura,* CIPCA, 89p., Piura.

SCHWEIGGER, E., 1964 .- *El Litoral peruano.* Universidad Nacional "Federico Villarreal", 414p., mapas y gráficos, Lima.

SOLORIO P., F. & REVILLA C., E., 1992 .- *Alimentación andina. Enfoques, balance y pespectivas,* Centro de Proyectos Integrales Andinos, 147p., Puno.

SOUKUP, J., sf .- *Vocabulario de los nombres vulgares de la flora peruana y catálogo de los géneros,* Editorial Salesiana, 436p, Lima.

TAURO, A. (bajo la dirección de), 1966/1967 .- *Diccionario Enciclopédico del Perú.* Editorial Juan Mejía Baca, tomo I: 557p.; II: 606p.; III: 434p. Apéndice: 1975, 338p., Lima.

THIS, H., 1993 .- *Les secrets de la casseroles.* Éditions Belin, 222p. Paris.

TOWLE, M. A., 1961 .- *The Ethnobotany of Pre-Columbian Peru.* Viking Fund Publications in Anthropology, N° 30, 180p., New York.

VOKRAL, E. V., 1988 .- Simbolismos andinos en la organización de la cocina, el ciclo agrario y las estructuras sociales. ms., 23p., 3 figs.

VOKRAL, E. V., 1991.- Qoñi-*Chiri. La organización de la cocina y estructuras simbólicas en el Altiplano del Perú.* Ediciones Abya-Yala, 377p., Quito.

ÍNDICE TEMÁTICO

I - RECETAS A BASE DE PRODUCTOS VEGETALES

A - CEREALES

MAÍZ

Choclo

Choclo entero

Preparaciones saladas

1. Choclos asados en panca, Mostazas, 101
2. Choclos asados, Huancacarpa Alto, 101
3. Choclos sancochados, Mostazas y Huancacarpa Alto, 101

Choclo desgranado

Preparación salada

4. Huinga, Huancacarpa Alto, 101

Choclo desgranado y molido

Preparaciones saladas

5. Pepián de choclo, Mostazas, 102
6. Pepián de choclo, Huancacarpa Alto, 102
7. Tamales de choclo, Huancacarpa Alto, 102
8. Tamales de choclo rellenos, Catacaos, 103
9. Tamalitos verdes, Piura (receta de la hacienda Pampa Larga), 103
10. Tamales verdes, Catacaos, 104
11. Tamales verdes, Huancacarpa Alto, 104
12. Humitas o zambates, Mostazas, 104

Preparaciones dulces

13. Humitas dulces, Catacaos, 105
14. Humitas dulces, Frías, 105

Choclo "pintando" o hualo

Choclo desgranado

Preparaciones saladas

15. Chuchuga, Mostazas, 105
16. Chuchuga sancochada, Mostazas, 105

Choclo desgranado y molido

Preparaciones saladas

17. Tortillas de choclo, Huancacarpa Alto, 106

Maíz seco

Maíz desgranado

Preparaciones saladas

18. Cancha del Bajo Piura, Catacaos, 106
19. Cancha del Alto Piura, Chulucanas, 106
20. Cancha serrana, Mostazas, 106
21. Cancha serrana, Huancacarpa Alto, 106
22. Boda, Sechura, 107

Maíz desgranado y molido

Preparación salada

23. Papas de maíz, Mostazas, 107

Preparación dulce

24. Maíz sancochado, Mostazas, 107

Harina

Preparaciones saladas

25. Harina de maíz, Mostazas, 107
26. Tortillas de harina de maíz, Huancacarpa Alto, 107

27. Tortillas de maíz y yuca, Mostazas, 108
28. Pepián de harina de maiz, Mostazas, 108
Preparaciones dulces
29. Chufla, Chulucanas, 108
30. Mazamorra de harina de maíz con suero, Mostazas, 108
31. Mazamorra de maíz con leche, Huancacarpa Alto, 109
32. Mazapanes de maíz, Mostazas, 109
33. Mazapanes, Chulucanas, 109
34. Arepas, Palambla, 109
Maíz desgranado tostado y molido
Preparaciones saladas
35. Pepián de maíz, Huancacarpo Alto, 110
36. Sango, Mostazas, 110
Preparaciones dulces
37. Mashca, Mostazas, 110
38. Mashca, Chulucanas, 110
39. Gofios, Chulucanas, 111
40. Gofios, Chulucanas, 111
41. Sango de azúcar, Huancacarpa Alto, 111
42. Mazamorra de maíz, Catacaos, 111
Fécula de maíz
Preparación dulce
43. Budín de fécula de maíz, Piura, 111

Bebidas
Maíz desgranado y molido
44. Chicha de jora, Chulucanas, 112
Harina
45. Chicha casera, Chulucanas, 112
46. Chicha serrana, Mostazas, 113
47. Loja o aloja, Catacaos, 113
Maíz seco pelado o mote
Preparaciones saladas
48. Mote, Mostazas, 113
49. Mote, Huancacarpa Alto, 114
50. Mote, Piura, 114
51. Mote cholo o arrecho, Mostazas, 114
52. Mote aliñado, Mostazas, 114
53. Sopa de mote, Mostazas, 115
54. Tamales de mote, Catacaos, 115
55. Tamales de mote, Mostazas, 115
56. Tamales de mote, Huancacarpa Alto, 116
57. Patasca, Catacaos, 116
58. Patasca, Chulucanas, 116
59. Patasca, Sechura, 117
Preparaciones dulces
60. Champe, Mostazas, 117
61. Champus, Catacaos, 117

TRIGO
Trigo molido
Preparacioens saladas
62. Arroz de trigo, Mostazas, 117
63. Trigo remolido, Frías, 117
64. Trigo remolido aliñado, Frías, 118
65. Trigo majado, Huancacarpa Alto, 118
66. Sopa de trigo majado, Huancacarpa Alto, 118
67. Sopa de trigo majado con carne de chancho, Huancacarpa Alto, 118
Trigo tostado y molido
Preparaciones saladas
68. Sopa de trigo molido, Huancacarpa Alto, 118
69. Sango de trigo, Huancacarpa Alto, 118
70. Sango de trigo, Ayabaca, 119
71. Pepián de trigo, Frías, 119
Preparaciones dulces
72. Mashca de trigo, Ayabaca y Frías, 119
Trigo lejiado o pelado
Preparaciones saladas
73. Trigo lejiado, Frías, 119
74. Trigo lejiado, Huancacarpa Alto, 119
75. Sopa de trigo lejiado, Huancacarpa Alto, 120

76. Trigo pelado aliñado, Frías, 120
77. Patasca de trigo, Catacaos, 120
Preparaciones dulces
78. Trigo lejiado con leche o mazamorra de trigo, Huancacarpa Alto, 120

Harina
Preparaciones saladas
79. Tortillas de trigo, Huancacarpa Alto, 121
Preparaciones dulces
80. Buñuelos, Huancacarpa Alto, 121
81. Pastel de fuente, Chulucanas, 121
82. Pastel de fuente, Chulucanas, 121
83. Alfajores, Chulucanas, 122
84. Alfajores, Piura, 122
85. Alfajores, Piura, 122
86. Chumbeques, Chulucanas, 122
87. Pan de huevo, Palambla, 123
Preparaciones saladas con fideos de harina de trigo
88. Tallarines, Chulucanas, 123
89. Sopa de novios, Chulucanas, 123

ARROZ
Preparaciones saladas
90. Arroz graneado, Catacaos, 123
91. Arroz graneado, Chulucanas, 124
92. Arroz graneado, Mostazas, 124
93. Revueltito, Chulucanas, 124
94. Moros con cristianos, Catacaos, 124
Preparaciones dulces
95. Arroz sambito, Piura, 124
96. Panetela, Mostazas y Catacaos, 125

CEBADA
Preparación salada
97. Arroz de cebada, Mostazas, 125
Bebida
98. Refresco de cebada, Catacaos, 125

B - TUBÉRCULOS
ACHIRAS
Preparación salada
99. Achiras sancochadas, Mostazas, 125

ARRACACHAS
Preparación salada
100. Arracachas sancochadas, Mostazas, 125

CAMOTES
Preparaciones saladas
101. Harina de camote, Chulucanas, 125
102. Camotes asados, Mostazas, 126
103. Camotes sancochados, Mostazas, 126
104. Pastel de camote, Piura, 126
Preparaciones dulces
105. Conserva de camotes o camotillos, Piura, 126
106. Conserva de camotes, Chulucanas, 126
107. Camotes glaseados, Piura, 126
108. Camotes con leche, Chulucanas, 126
109. Buñuelos de camote, Piura, 127

PAPAS
Preparaciones saladas
110. Papas sancochadas, Huancacarpa Alto, 127
111. Ensalada criolla, Chulucanas, 127
112. Chupe de papas, Chulucanas, 127
113. Machuco de papas con col, Huancacarpa Alto, 127
114. Sopa de papas y col, Huancacarpa Alto, 128

OCAS
Preparaciones saladas
115. Ocas sancochadas, Huancacarpa Alto, 128
116. Ocas sancochadas, Frías, 128

Preparaciones dulces
117. Ocas con leche, Huancacarpa Alto, 128
118. Ocas con leche, El Tunal (receta de la sierra fría), 128

OLLUCOS
Preparaciones saladas
119. Ollucos fritos, Huancacarpa Alto, 128
120. Ollucos con carne, Frías, 129

YUCAS
Preparaciones saladas
121. Chuño de yuca, Mostazas, 129
122. Yucas asadas, Sechura, 129
123. Yucas sancochadas, Mostazas, 129
124. Yucas fritas, Chulucanas, 129
125. Sopa de yuca, Mostazas, 130
126. Majado de yuca, Chulucanas, 130
127. Yucas rellenas, Piura, 130
128. Pastel de yuca, Chulucanas, 130
129. Charque de yuca, Chulucanas, 130
130. Hojas de yuca o ala de cabeza, Mostazas, 131
Preparaciones dulces
131. Mazamorra de chuño de yuca, Mostazas, 131
132. Pastelitos de yuca, Ayabaca, 131

C - LEGUMINOSAS
ARVEJAS
Preparaciones saladas
133. Arvejas machucadas, Huancacarpa Alto, 132
134. Arvejas serranas, Chulucanas, 132
135. Sopa de arvejas, Huancacarpa Alto, 132
136. Arvejas con guineo, Frías, 132

FRIJOLES
Preparaciones saladas
137. Frijoles fritos, Mostazas, 133
138. Frijoles fritos, Huancacarpa Alto, 133
139. Frijoles fritos, Chulucanas, 133
140. Sopa de frijoles y papas, Huancacarpa Alto, 133

ARVEJAS, FRIJOLES O LENTEJAS
Preparaciones saladas
141. Menestra, Piura, 133
142. Menestra, Catacaos, 134

HABAS
Preparaciones saladas
143. Habas tostadas, Huancacarpa Alto, 134
144. Habas fritas, Huancacarpa Alto, 134
145. Sopa de habas, Huancacarpa Alto, 134
146. Sopa de harina de habas, Huancacarpa Alto, 134

MANÍ
Preparación salada
147. Maní tostado, Ayabaca, 134
Preparaciones dulces
148. Bocadillos de maní, Mostazas, 135
149. Acuñas, Chulucanas, 135
150. Piñonates, Catacaos, 135
Bebida
151. Chicha de maní o meadito del niño, Mostazas, 135

D- HORTALIZAS
CURCUBITÁCEAS
CAIGUA
152. Caiguas rellenas, Piura, 136

ZAMBUMBA
Preparación salada
153. Sopa de zambumba, Los Ranchos, 136
Preparaciones dulces
154. Conserva de zambumba, Huancacarpa Alto, 136
155. Conserva de zambumba, Ayabaca, 136
156. Zambumba con leche, Mostazas, 136

ZAPALLO
Preparaciones saladas
157. Zapallo sancochado, Mostazas, 137
158. Locro de zapallo, Ayabaca, 137
159. Majadito de zapallo, Chulucanas, 137
160. Repe de zapallo, Chulucanas, 137
Preparaciones dulces
161. Buñuelos de zapallo, Piura, 137
162. Buñuelos de zapallo, Chulucanas, 138

OTRAS HORTALIZAS
AJÍ
Salsas de acompañamiento
163. Ají con limón, Mostazas, 138
164. Ají de junta, Sechura, 138
165. Salsa criolla, Chulucanas, 138
166. Salsa serrana, Mostazas, 138

AJO
Preparación salada
167. Sopa de ajos, El Tunal (receta de la sierra fría), 138

COL
Preparación salada
168. Niños envueltos en hojas de col, Piura, 139

E - FRUTAS
PLÁTANO
Guineo
Preparaciones saladas
169. Plátanos a la brasa, Mostazas, 139
170. Plátanos sancochados, Mostazas, 139
171. Chifles de guineo verde, Mostazas, 139
172. Repe de plátano, Ayabaca, 139
173. Picado de guineo con arvejas, Mostazas, 140
174. Seco de chabelo serrano, Mostazas, 140
Plátanos verdes
Preparaciones saladas
175. Chifles, Piura, 140
176. Chifles, Chulucanas, 140
177. Majado de plátano, Chulucanas, 140
178. Majadito de plátano, Chulucanas, 141
179. Migas de plátano verde, Chulucanas, 141
180. Migas de plátano verde con carne, Chulucanas, 141
181. Plátanos verdes con arvejas, Ayabaca, 141
182. Seco de chabelo, La Unión, 142
183. Seco de chabelo, Chulucanas, 142
Preparaciones dulces
184. Harina de plátano, Chulucanas, 142
185. Mazamorra de plátanos, Chulucanas, 142
186. Mazamorra de plátanos, Piura, 143
Plátanos maduros
Preparaciones saladas
187. Malarrabia, Catacaos, 143
188. Malarrabia, Chulucanas, 143
189. Malarrabia, Sechura, 143
Preparaciones dulces
190. Mermelada de plátanos, Chulucanas, 143
191. Mermelada de plátanos con papaya, Piura, 144

OTRAS FRUTAS
Coco
Preparaciones dulces
192. Cocadas de mesa, Chulucanas, 144
193. Cocadas al horno, Chulucanas, 144
Frutas diversas
Preparaciones dulces
194. Conserva de chicopes, Frías, 144
195. Conserva de chirimoyas, Chulucanas, 144
196. Conserva de guayabas, Chulucanas, 144
197. Conserva de higos, Chulucanas, 144
198. Conserva de mangos, Chulucanas, 145
199. Mermelada de papaya verde, Chulucanas, 145
200. Conserva de toronches, Ayabaca, 145
201. Conserva de Semana Santa, Sechura, 145

Bebidas
202. Tamarindada, Catacaos, 145
Jugos, 145
Frutas frescas, 145

F - OTROS CULTIVOS
CAÑA DE AZÚCAR
Bebida sin alcohol
203. Guarapo, Mostazas, 146
Preparaciones dulces
204. Chancaca, Mostazas, 146
205. Alfeñiques, Mostazas, 146
206. Miel de chancaca, Piura, 146
207. Sencillo con miel de chancaca, Chulucanas, 147
Bebidas alcóholicas
208. Primera, Curilcas, 147
209. Rompope, Huancacarpa Alto, 147
210. Rompope, Canchaque, 147
211. Rompope, Piura, 147
212. Alimentito, Piura (receta de la Sierra de Santo Domingo), 148
213. Calentadito, Piura, 148
214. Calentados, Chalaco, 148
215. Caspiroleta, Piura, 148
216. Diamantina, Huancacarpa Alto, 148
217. Gloriado, Piura, 148
Macerados, 149

CACAO
Bebida
218. Chocolate, Bigote y Mostazas, 149

CAFÉ
Bebida
219. Café de olla u olleta, Mostazas, 149

G - PLANTAS SILVESTRES
ALGARROBA
Bebidas
220. Algarrobina, Chulucanas, 149
221. Cóctel de algarrobina, Chulucanas, 149
222. Yupisín, Chulucanas, 149
223. Yupisín, Catacaos, 150
Infusiones guayuscas, 150

II -RECETAS A BASE DE PRODUCTOS ANIMALES

H - ANIMALES DOMÉSTICOS
CHANCHO
Preparaciones saladas
224. Cuero de chancho, Mostazas, 150
225. Cecina de carne de chancho, Huancacarpa Alto, 150
226. Cecina de carne de chancho, Piura (receta campesina), 150
227. Chicharrones, Mostazas, 150
228. Chicharrones, Piura, 150
229. Chicharrones, Chulucanas, 151
230. Chicharrones, Catacaos, 151
231. Carne de chancho aliñada, Chulucanas, 151
232. Carne de chancho frita, Catacaos, 151
233. Sopa de cungatullo, Mostazas, 152
234. Sopa de carne, Mostazas, 152
235. Jamón serrano glaseado, Ayabaca, 152
Vísceras y embutidos
236. Asadura, Chulucanas, 152
237. Chanfaina, Mostazas, 153
238. Chanfaina, Ayabaca, 153

239. Shungo frito, Mostazas, 153
240. Tripas blancas, Chulucanas, 153
241. Rellenas, Mostazas, 154
242. Rellenas, Chulucanas, 154
243. Salchichas, Mostazas, 154
244. Salchichas, Chulucanas, 155

VACA
Preparaciones saladas
Carne cruda
245. Cebiche de carne, Frías, 155
246. Cebiche de carne, Chulucanas, 155
Carne cocida
247. Cecina de carne de vaca, Chulucanas, 155
248. Sancochado, Piura (receta de la hacienda Pampa Larga), 155
249. Sopa campesina, Piura (receta de la hacienda Pampa Larga), 156
250. Menestrón, Piura, 156
251. Carne encebollada, Chulucanas, 156
252. Carne encebollada, Piura, 156
253. Aguadito de carne de res, ver receta de aguadito de ave, número 275, 156
254. Asado, Piura, 157
255. Hornado, Chulucanas, 157
Vísceras
256. Mondongo de res, Catacaos, 157

CABRITO, CHIVO, CARNERO, OVEJA
Preparaciones saladas
257. Estofado de cabrito, Catacaos, 158
258. Seco de cabrito, Chulucanas, 158
259. Sopa de Huaccha, Piura (receta de la Sierra de Santo Domingo), 158
260. Copuz, Hornado de hueco u Hornado de suelo, Chulucanas y Piura, 158
Vísceras
261. Hígado frito, Mostazas, 159
262. Riñones fritos, Mostazas, 159
263. Naparo, Mostazas, 159
264. Mondongo de chivo, ver receta de Mondongo de chivo, número 256, 159
265. Rachi rachi, Piura, 159
266. Chanfaina con papas, Huancacarpo Alto, 159
267. Mondongo de oveja con papas, Huancacarpo Alto, 160

CUY
Preparaciones saladas
268. Cuy frito, Huancacarpa Alto, 160
269. Cuy frito, Frías, 160
270. Estofado de cuy, Mostazas, 160
271. Cuy hornado, Mostazas, 160
272. Cuy hornado con maní, Ayabaca, 161

AVES
Preparaciones saladas
273. Estofado de gallina, Huancacarpa Alto, 161
274. Estofado de pollo, Ayabaca, 161
275. Aguadito de ave, Chulucanas, 161
276. Hornado de pavo, Chulucanas y Piura, 162
277. Aguadito de pavo hornado, Ayabaca, 162

Productos derivados
LECHE
Preparación saladas
278. Queso, Mostazas, 162
Preparaciones dulces
279. Manjarblanco, Piura, 163
280. Manjarblanco, Chulucanas, 163
281. Natilla, Chulucanas, 163

HUEVOS
Preparaciones saladas
282. Huevos fritos o sancochados, Huancacarpo Alto, 163

283. Bolitas de tortilla de huevos, Piura, 163

Preparación dulce

284. Suspiros, Chulucanas, 164

I - ANIMALES DE CAZA, 164

J - PESCADOS Y MARISCOS

Preparaciones saladas

Crudos

285. Cebiche, Piura, 164

286. Encebichado, Catacaos, 165

Cocidos

287. Picau de lisas, Sechura, 165

288. Comida de junta, Sechura, 165

289. Pescado frito, Mostazas, 165

290. Pescado frito, Catacaos, 165

291. Chicharrón de pescado, Catacaos, 165

292. Filetes de pescado con "sarza", Mostazas (receta del Bajo Piura), 166

293. Caldo de pescado, Mostazas, 166

294. Sudado, Catacaos, 166

295. Sudado, La Unión, 166

296. Chilcano, Catacaos, 167

297. Chilcano de cangrejos o de camarones, Mostazas, 167

298. Tollito, Catacaos, 167

299. Cachema encebollada, Mostazas, 167

300. Encebollado, Catacaos, 168

301. Chupe de pescado, Catacaos, 168

302. Aguadito de pescado, Catacaos, 168

303. Escabeche, Catacaos, 169

304. Escabeche, Chulucanas, 169

Secos

305. Cebiche de guitarra, Catacaos, 169

306. Tiradito de guitarra, Catacaos, 170

Salpresos

307. Pasado por agua caliente, Sechura, 170

308. Pasado por agua caliente, Catacaos, 170

309. Pescado pasado por agua, La Unión, 170

Salados

310. Caballa salada, Chulucanas, 170

311. Caballa salada pasada por agua caliente, Catacaos, 171

312. Sudadito de caballa salada, Mostazas, 171

313. Encebollado de caballa salada, Frías, 171

314. Olla podrida, Catacaos, 171

Índice Alfabético de las Recetas

99. ACHIRAS SANCOCHADAS, Mostazas, 125
149. ACUÑAS, Chulucanas, 135
275. AGUADITO DE AVE, Chulucanas, 161
253. AGUADITO DE CARNE DE RES, ver receta de Aguadito de ave, número 275, 156
277. AGUADITO DE PAVO HORNADO, Ayabaca, 162
302. AGUADITO DE PESCADO, Catacaos, 168
163. AJÍ CON LIMÓN, Mostazas, 138
164. AJÍ DE JUNTA, Sechura, 138
ALA DE CABEZA, ver receta de Hojas de Yuca, número 130, 131
83. ALFAJORES, Chulucanas, 122
84. ALFAJORES, Piura, 122
85. ALFAJORES, Piura, 122
205. ALFEÑIQUES, Mostazas, 146
220. ALGARROBINA, Chulucanas, 149
212. ALIMENTITO, receta de la Sierra de Santo Domingo, 148
ALOJA : ver receta de Loja, número 47, 113
ANIMALES DE CAZA, 164
34. AREPAS, Palambla, 109
100. ARRACACHAS SANCOCHADAS, Mostazas, 125
97. ARROZ DE CEBADA, Mostazas, 125
62. ARROZ DE TRIGO, Mostazas, 117
90. ARROZ GRANEADO, Catacaos, 123
91. ARROZ GRANEADO, Chulucanas, 124
92. ARROZ GRANEADO, Mostazas, 124
95. ARROZ SAMBITO, Piura, 124
136. ARVEJAS CON GUINEO, Frías, 132
133. ARVEJAS MACHUCADAS, Huancacarpa Alto, 132
134. ARVEJAS SERRANAS, Chulucanas, 132
254. ASADO, Piura, 157
236. ASADURA, Chulucanas, 152

148. BOCADILLOS DE MANÍ, Mostazas, 135
22. BODA, Sechura, 107
283. BOLITAS DE TORTILLA DE HUEVO, Piura, 163
43. BUDIN DE FÉCULA DE MAÍZ, Piura, 111
80. BUÑUELOS, Huancacarpa Alto, 121
109. BUÑUELOS DE CAMOTE, Piura, 127
BUÑUELOS DE YUCA : ver receta de Buñuelos de zapallo, número 162, 138
162. BUÑUELOS DE ZAPALLO, Chulucanas, 138
161. BUÑUELOS DE ZAPALLO, Piura, 137

310. CABALLA SALADA, Chulucanas, 170
311. CABALLA SALADA PASADA POR AGUA CALIENTE, Catacaos, 171
299. CACHEMA ENCEBOLLADA, Mostazas, 167
219. CAFÉ DE OLLA U OLLETA, Mostazas, 149
152. CAIGUAS RELLENAS, Piura, 136
293. CALDO DE PESCADO, Mostazas, 166
213. CALENTADITO, Piura, 148
214. CALENTADOS, Chalaco, 148
102. CAMOTES ASADOS, Mostazas, 126
108. CAMOTES CON LECHE, Chulucanas, 126

107. CAMOTES GLASEADOS, Piura, 126
103. CAMOTES SANCOCHADOS, Mostazas, 126
19. CANCHA DEL ALTO PIURA, Chulucanas, 106
18. CANCHA DEL BAJO PIURA, Catacaos, 106
21. CANCHA SERRANA, Huancacarpa Alto, 106
20. CANCHA SERRANA, Mostazas, 106
231. CARNE DE CHANCHO ALIÑADA - Chulucanas, 151
232. CARNE DE CHANCHO FRITA - Catacaos, 151
251. CARNE ENCEBOLLADA, Chulucanas, 156
252. CARNE ENCEBOLLADA, Piura, 156
215. CASPIROLETA, Piura, 148
285. CEBICHE, Piura, 164
246. CEBICHE DE CARNE, Chulucanas, 155
245. CEBICHE DE CARNE, Frías, 155
305. CEBICHE DE GUITARRA, Catacaos, 169
225. CECINA DE CARNE DE CHANCHO, Huancacarpa Alto, 150
226. CECINA DE CARNE DE CHANCHO, Piura, 150
247. CECINA DE CARNE DE VACA, Chulucanas, 155
193. COCADAS AL HORNO, Chulucanas, 144
192. COCADAS DE MESA, Chulucanas, 144
221. CÓCTEL DE ALGARROBINA, Chulucanas, 149
288. COMIDA DE JUNTA, Sechura, 165
106. CONSERVA DE CAMOTES, Chulucanas, 126
105. CONSERVA DE CAMOTES O CAMOTILLOS, Piura, 126
194. CONSERVA DE CHICOPES, Frías, 144
195. CONSERVA DE CHIRIMOYAS, Chulucanas, 144
196. CONSERVA DE GUAYABAS, Chulucanas, 144
197. CONSERVA DE HIGOS, Chulucanas, 144
198. CONSERVA DE MANGOS, Chulucanas, 145
201. CONSERVA DE SEMANA SANTA, Sechura145
200. CONSERVA DE TORONCHES, Ayabaca, 145
155. CONSERVA DE ZAMBUMBA, Ayabaca, 136
154. CONSERVA DE ZAMBUMBA, Huancacarpa Alto, 136
260. COPUZ, Chulucanas y Piura, 158
224. CUERO DE CHANCHO, Mostazas, 150
269. CUY FRITO, Frías, 160
268. CUY FRITO, Huancacarpa Alto, 160
271. CUY HORNADO, Mostazas, 160
272. CUY HORNADO CON MANI, Ayabaca, 161

60. CHAMPE, Mostazas, 117
61. CHAMPUS, Catacaos, 117
204. CHANCACA, Mostazas, 146
238. CHANFAINA, Ayabaca, 153
237. CHANFAINA, Mostazas, 153
266. CHANFAINA CON PAPAS, Huancacarpa Alto, 159
129. CHARQUE DE YUCA, Chulucanas, 130
45. CHICHA CASERA, Chulucanas, 112
44. CHICHA DE JORA, Chulucanas, 112
151. CHICHA DE MANÍ O MEADITO DEL NIÑO, Mostazas, 135
46. CHICHA SERRANA, Mostazas, 113
291. CHICHARRÓN DE PESCADO, Catacaos, 165
230. CHICHARRONES, Catacaos, 151
229. CHICHARRONES, Chulucanas, 151
227. CHICHARRONES, Mostazas, 150
228. CHICHARRONES, Piura, 150
176. CHIFLES, Chulucanas, 140
175. CHIFLES, Piura, 140
171. CHIFLES DE GUINEO VERDE, Mostazas, 139
296. CHILCANO, Catacaos, 167
297. CHILCANO DE CANGREJOS O DE CAMARONES, Mostazas, 167
2. CHOCLOS ASADOS, Huancacarpa Alto, 101
1. CHOCLOS ASADOS EN PANCA, Mostazas, 101
3. CHOCLOS SANCOCHADOS, Mostazas y Huancacarpa Alto, 101
218. CHOCOLATE - Bigote y Mostazas, 149
15. CHUCHUGA, Mostazas, 105
16. CHUCHUGA SANCOCHADA, Mostazas, 105
29. CHUFLA, Chulucanas, 108
86. CHUMBEQUES, Chulucanas, 122

121. CHUÑO DE YUCA, Mostazas, 129
112. CHUPE DE PAPAS, Chulucanas, 127
301. CHUPE DE PESCADO, Catacaos, 168

216. DIAMANTINA, Huancacarpa Alto, 148

286. ENCEBICHADO, Catacaos, 165
300. ENCEBOLLADO, Catacaos, 168
313. ENCEBOLLADO DE CABALLA SALADA, Frías, 171
111. ENSALADA CRIOLLA, Chulucanas, 127
303. ESCABECHE, Catacaos, 169
304. ESCABECHE, Chulucanas, 169
257. ESTOFADO DE CABRITO, Catacaos, 158
270. ESTOFADO DE CUY, Mostazas, 160
273. ESTOFADO DE GALLINA, Huancacarpa Alto, 161
274. ESTOFADO DE POLLO, Ayabaca, 161

292. FILETES DE PESCADO CON "SARZA", receta del Bajo Piura, 166
139. FRIJOLES FRITOS, Chulucanas, 133
138. FRIJOLES FRITOS, Huancacarpa Alto, 133
137. FRIJOLES FRITOS, Mostazas, 133
FRITO, ver receta de carne de chancho frita, número 232, 151
FRUTAS FRESCAS, 145

217. GLORIADO, Piura, 148
39. GOFIOS, Chulucanas, 111
40. GOFIOS, Chulucanas, 111
203. GUARAPO, Mostazas, 146

144. HABAS FRITAS, Huancacarpa Alto, 134
143. HABAS TOSTADAS, Huancacarpa Alto, 134
101. HARINA DE CAMOTE, Chulucanas, 125
25. HARINA DE MAÍZ, Mostazas, 107
184. HARINA DE PLÁTANO, Chulucanas, 142
261. HÍGADO FRITO, Mostazas, 159
130. HOJAS DE YUCA O ALA DE CABEZA, Mostazas, 131
255. HORNADO, Chulucanas, 157
HORNADO DE HUECO, ver receta de Copuz, número 260, 158
276. HORNADO DE PAVO, Piura y Chulucanas, 162
HORNADO DE SUELO, ver receta de Copuz, número 260, 158
282. HUEVOS FRITOS O SANCOCHADOS, Huancacarpa Alto, 163
4. HUINGA, Huancacarpa Alto, 101
12. HUMITAS O ZAMBATES, Mostazas, 104
13. HUMITAS DULCES, Catacaos, 105
14. HUMITAS DULCES, Frías, 105

INFUSIONES GUAYUSCAS, 150

235. JAMÓN SERRANO GLASEADO, Ayabaca, 152
JUGOS, 145

47. LOJA O ALOJA, Catacaos, 113
158. LOCRO DE ZAPALLO, Ayabaca, 137

MACERADOS, 149
113. MACHUCO DE PAPAS CON COL, Huancacarpa Alto, 127
24. MAÍZ SANCOCHADO, Mostazas, 107
178. MAJADITO DE PLÁTANO, Chulucanas, 141
159. MAJADITO DE ZAPALLO, Chulucanas, 137
177. MAJADO DE PLÁTANO, Chulucanas, 140
126. MAJADO DE YUCA, Chulucanas, 130
187. MALARRABIA, Catacaos, 143
188. MALARRABIA, Chulucanas, 143
189. MALARRABIA, Sechura, 143
147. MANÍ TOSTADO, Ayabaca, 134
280. MANJARBLANCO, Chulucanas, 163
279. MANJARBLANCO, Piura, 163
38. MASHCA, Chulucanas, 110

37. MASHCA, Mostazas, 110
72. MASHCA DE TRIGO, Ayabaca y Frías, 119
131. MAZAMORRA DE CHUÑO DE YUCA, Mostazas, 131
30. MAZAMORRA DE HARINA DE MAÍZ CON SUERO, Mostazas, 108
42. MAZAMORRA DE MAÍZ, Catacaos, 111
31. MAZAMORRA DE MAÍZ CON LECHE, Huancacarpa Alto, 109
185. MAZAMORRA DE PLÁTANOS, Chulucanas, 142
186. MAZAMORRA DE PLÁTANOS, Piura, 143
MAZAMORRA DE TRIGO, ver receta de Trigo lejiado,con leche, número 78, 120
33. MAZAPANES, Chulucanas, 109
32. MAZAPANES DE MAÍZ, Mostazas, 109
142. MENESTRA, Catacaos, 134
141. MENESTRA, Piura, 133
250. MENESTRÓN, Piura, 156
199. MERMELADA DE PAPAYA VERDE, Chulucanas, 145
190. MERMELADA DE PLÁTANOS, Chulucanas, 143
191. MERMELADA DE PLÁTANOS CON PAPAYA, Piura, 144
206. MIEL DE CHANCACA, Piura, 146
179. MIGAS DE PLÁTANO VERDE, Chulucanas, 141
180. MIGAS DE PLÁTANO VERDE CON CARNE, Chulucanas, 141
264. MONDONGO DE CHIVO, ver receta de Mondongo de res, número 256, 159
267. MONDONGO DE OVEJA CON PAPAS, Huancacarpa Alto, 160
256. MONDONGO DE RES, Catacaos, 157
94. MOROS CON CRISTIANOS, Catacaos, 124
49. MOTE, Huancacarpa Alto, 114
48. MOTE O MAÍZ PELADO, Mostazas, 113
50. MOTE, Piura, 114
52. MOTE ALIÑADO, Mostazas, 114
51. MOTE CHOLO O ARRECHO, Mostazas, 114
263. NAPARO, Mostazas, 159
281. NATILLA, Chulucanas, 163
168. NIÑOS ENVUELTOS EN HOJAS DE COL, Piura, 139

117. OCAS CON LECHE, Huancacarpa Alto, 128
118. OCAS CON LECHE, El Tunal, 128
116. OCAS SANCOCHADAS, Frías, 128
115. OCAS SANCOCHADAS, Huancacarpa Alto, 128
314. OLLA PODRIDA, Catacaos, 171
120. OLLUCOS CON CARNE, Frías, 129
119. OLLUCOS FRITOS, Huancacarpa Alto, 128
OTRAS RECETAS CON COL, 139

87. PAN DE HUEVO, Palambla, 123
96. PANETELA, Mostazas y Catacaos, 125
23. PAPAS DE MAÍZ, Mostazas, 107
110. PAPAS SANCOCHADAS, Huancacarpa Alto, 127
308. PASADO POR AGUA CALIENTE, Catacaos, 170
307. PASADO POR AGUA CALIENTE, Sechura, 170
104. PASTEL DE CAMOTE, Piura, 126
81. PASTEL DE FUENTE, Chulucanas, 121
82. PASTEL DE FUENTE, Chulucanas, 121
128. PASTEL DE YUCA, Chulucanas, 130
132. PASTELITOS DE YUCA, Ayabaca, 131
57. PATASCA, Catacaos, 116
58. PATASCA, Chulucanas, 116
59. PATASCA, Sechura, 117
77. PATASCA DE TRIGO, Catacaos, 120
6. PEPIÁN DE CHOCLO, Huancacarpa Alto, 102
5. PEPIÁN DE CHOCLO, Mostazas, 102
28. PEPIÁN DE HARINA DE MAIZ, Mostazas, 108
35. PEPIÁN DE MAÍZ, Huancacarpa Alto, 110
71. PEPIÁN DE TRIGO, Frías, 119
289. PESCADO FRITO, Mostazas, 165
290. PESCADO FRITO, Catacaos, 165
309. PESCADO PASADO POR AGUA, La Unión, 170

173. PICADO DE GUINEO CON ARVEJAS, Mostazas, 140
287. PICAU DE LISAS, Sechura, 165
150. PIÑONATES, Piura, 135
169. PLÁTANOS A LA BRASA, Mostazas, 139
170. PLÁTANOS SANCOCHADOS, Mostazas, 139
181. PLÁTANOS VERDES CON ARVEJAS, Ayabaca, 141
208. PRIMERA, Curilcas, 147

278. QUESO, Mostazas, 162

265. RACHI RACHI, Piura, 159
98. REFRESCO DE CEBADA, Catacaos, 125
242. RELLENAS, Chulucanas, 154
241. RELLENAS, Mostazas, 154
172. REPE DE PLÁTANO, Ayabaca, 139
160. REPE DE ZAPALLO, Chulucanas, 137
93. REVUELTITO, Chulucanas, 124
262. RIÑONES FRITOS, Mostazas, 159
210. ROMPOPE, Canchaque, 147
209. ROMPOPE, Huancacarpa Alto, 147
211. ROMPOPE, Piura, 147

244. SALCHICHAS, Chulucanas, 155
243. SALCHICHAS, Mostazas, 154
165. SALSA CRIOLLA, Chulucanas, 138
166. SALSA SERRANA, Mostazas, 138
248. SANCOCHADO, receta de la hacienda Pampa Larga, 155
36. SANGO, Mostazas, 110
41. SANGO DE AZÚCAR O DULCE, Huancacarpa Alto, 111
70. SANGO DE TRIGO, Ayabaca, 119
69. SANGO DE TRIGO, Huancacarpa Alto, 118
258. SECO DE CABRITO, Chulucanas, 158
182. SECO DE CHABELO, La Unión, 142
183. SECO DE CHABELO, Chulucanas, 142
174. SECO DE CHABELO SERRANO, Mostazas, 140
207. SENCILLO CON MIEL DE CHANCACA, Chulucanas, 147
239. SHUNGO FRITO, Mostazas, 153
249. SOPA CAMPESINA, receta de la hacienda Pampa Larga, 156
167. SOPA DE AJOS, El Tunal, 138
135. SOPA DE ARVEJAS, Huancacarpa Alto, 132
234. SOPA DE CARNE, Mostazas, 152
233. SOPA DE CUNGATULLO, Mostazas, 152
140. SOPA DE FRIJOLES Y PAPAS, Huancacarpa Alto, 133
145. SOPA DE HABAS, Huancacarpa Alto, 134
146. SOPA DE HARINA DE HABAS, Huancacarpa Alto, 134
259. SOPA DE HUACCHA, receta de la Sierra de Santo Domingo, 158
53. SOPA DE MOTE, Mostazas, 115
89. SOPA DE NOVIOS, Chulucanas, 123
114. SOPA DE PAPAS Y COL, Huancacarpa Alto, 128
75. SOPA DE TRIGO LEJIADO, Huancacarpa Alto, 120
66. SOPA DE TRIGO MAJADO, Huancacarpa Alto, 118
67. SOPA DE TRIGO MAJADO CON CARNE DE CHANCHO, Huancacarpa Alto, 118
68. SOPA DE TRIGO MOLIDO, Huancacarpa Alto, 118
125. SOPA DE YUCA, Mostazas, 130
153. SOPA DE ZAMBUMBA, Los Ranchos, 136
312. SUDADITO DE CABALLA SALADA, Mostazas, 171
294. SUDADO, Catacaos, 166
295. SUDADO, La Unión, 166
284. SUSPIROS, Chulucanas, 164

88. TALLARINES, Chulucanas, 123
7. TAMALES DE CHOCLO - Huancacarpa Alto, 102
8. TAMALES DE CHOCLO RELLENOS, Catacaos, 103
54. TAMALES DE MOTE, Catacaos, 115
56. TAMALES DE MOTE, Huancacarpa Alto, 116
55. TAMALES DE MOTE, Mostazas, 115

10. TAMALES VERDES, Catacaos, 104
11. TAMALES VERDES, Huancacarpa Alto, 104
9. TAMALITOS VERDES, receta de la hacienda Pampa Larga, 103
202. TAMARINDADA, Catacaos, 145
306. TIRADITO DE GUITARRA, Catacaos, 170
298. TOLLITO, Catacaos, 167
17. TORTILLAS DE CHOCLO, Huancacarpa Alto, 106
26. TORTILLAS DE HARINA DE MAIZ, Huancacarpa Alto, 107
27. TORTILLAS DE MAÍZ Y YUCA, Mostazas, 108
79. TORTILLAS DE TRIGO, Huancacarpa Alto, 121
73. TRIGO LEJIADO, Frías, 119
74. TRIGO LEJIADO, Huancacarpa Alto, 119
78. TRIGO LEJIADO CON LECHE O MAZAMORRA DE TRIGO, Huancacarpa Alto, 120
65. TRIGO MAJADO, Huancacarpa Alto, 118
76. TRIGO PELADO ALIÑADO, Frías, 120
63. TRIGO REMOLIDO, Frías, 117
64. TRIGO REMOLIDO ALIÑADO, Frías, 118
240. TRIPAS BLANCAS, Chulucanas, 153

122. YUCAS ASADAS, Sechura, 129
124. YUCAS FRITAS, Chulucanas, 129
127. YUCAS RELLENAS, Piura, 130
123. YUCAS SANCOCHADAS, Mostazas, 129
223. YUPISÍN, Catacaos, 150
222. YUPISÍN, Chulucanas, 149

ZAMBATES: ver receta de Humitas, número 12, 104
156. ZAMBUMBA CON LECHE, Mostazas, 136
157. ZAPALLO SANCOCHADO, Mostazas, 137

La cocina Piurana - Ensayo de la antropología de la alimentación de Anne Marie Hocquenghem y Susana Monzon se terminó de imprimir en los talleres gráficos de Lluvia Editores, Av. Garcilaso de La Vega, 1976 - 501 - Lima 1, en el mes de octubre de 1995. Tuvo una tirada de 1000 ejemplares.

Susana Monzon, doctora en prehistoria, ha participado a excavaciones arqueológicas efectuadas en el noroeste argentino y en Brasil (estados de Minas Gerais y Piauí). A partir de los años setenta, se integró al equipo del departamento de Tecnología Comparada del Museo del Hombre y colaboró en la preparación de obras consagradas al estudio de la cerámica, arqueológica y etnográfica, la etnococina y las técnicas de decoración.

Ha efectuado trabajos de campo en Guatemala, México y Perú.

La Cocina Piurana presenta un inventario de 315 recetas recogidas en el extremo norte del Perú. Precede esta compilación, un estudio de los procedimientos -gestos y útiles- que intervienen en la preparación culinaria campesina que es la que mejor ha preservado las técnicas tradicionales.

Este ensayo, que se integra dentro de lo que hoy se llama Antropología de la Alimentación, presenta igualmente más de 80 fotografías inéditas.

Las autoras, Anne Marie Hocquenghem y Susana Monzon, investigadoras del Centro Nacional de Investigaciones Científicas (CNRS) de Paris, estudian, desde 1986, en el marco del Programa Internacional de Cooperación Científica (PICS 125), la historia de la región de Piura.

CNRS CENTRE NATIONAL DE LA RECHERCHE SCIENTIFIQUE

IFEA

IEP