

LA COCINA PERUANA: CUANDO LA HISTORIA SE SIRVE EN EL PLATO

HACE APENAS UNAS DÉCADAS, POCOS FUERA DE SUDAMÉRICA HABRÍAN SABIDO SITUAR EL CEVICHE EN UN MAPA. HOY, LIMA FIGURA ENTRE LAS CAPITALS GASTRONÓMICAS MÁS INFLUYENTES DEL PLANETA, Y LA COCINA PERUANA ES CONSIDERADA UNA DE LAS MÁS VARIADAS DEL MUNDO. PERO ESTE FENÓMENO NO ES FRUTO DEL AZAR: DETRÁS DE CADA PLATO HAY SIGLOS DE MIGRACIONES, DE MESTIZAJE Y DE UNA NATURALEZA EXTRAORDINARIAMENTE GENEROSA.



TRES REGIONES, MIL INGREDIENTES

PERÚ REÚNE EN UN MISMO TERRITORIO EL DESIERTO COSTERO, LA CORDILLERA DE LOS ANDES Y LA SELVA AMAZÓNICA, Y CADA UNO DE ESOS MUNDOS APORTA SUS PRODUCTOS. EN LA COSTA, EL OCÉANO PACÍFICO OFRECE PESCADOS Y MARISCOS DE UNA FRESCURA EXCEPCIONAL; EN LA SIERRA, LA ALTITUD HA PERMITIDO DOMESTICAR CULTIVOS COMO LA PAPA Y LA QUINUA; EN LA SELVA ABUNDAN FRUTAS, PECES DE RÍO Y HIERBAS DESCONOCIDAS EN EL RESTO DEL MUNDO.

LA PAPA ES QUIZÁ EL MEJOR EJEMPLO. SE CALCULA QUE EN PERÚ EXISTEN UNAS 4.000 VARIEDADES NATIVAS, DE TODOS LOS COLORES Y FORMAS IMAGINABLES: MORADAS, AMARILLAS, ROJAS, REDONDAS, ALARGADAS O ARRUGADAS. LOS ANTIGUOS POBLADORES ANDINOS INCLUSO INVENTARON EL CHUÑO, UNA PAPA DESHIDRATADA MEDIANTE CICLOS DE CONGELACIÓN Y SOL QUE PODÍA CONSERVARSE DURANTE AÑOS, UNA AUTÉNTICA PROEZA DE INGENIERÍA ALIMENTARIA PREHISPÁNICA.

EL CEVICHE: UN SÍMBOLO NACIONAL

EL PLATO MÁS EMBLEMÁTICO ES, SIN DUDA, EL CEVICHE: PESCADO CRUDO «COCIDO» EN JUGO DE LIMÓN, CON CEBOLLA ROJA, AJÍ Y CILANTRO. SU ORIGEN EXACTO ES OBJETO DE DEBATE, PERO LO ESENCIAL ES QUE EN PERÚ SE HA CONVERTIDO EN SÍMBOLO DE IDENTIDAD. EN 2004 FUE DECLARADO PATRIMONIO CULTURAL DE LA NACIÓN, EXISTE UN DÍA NACIONAL DEL CEVICHE CADA 28 DE JUNIO Y, EN 2023, LA UNESCO LO INSCRIBIÓ EN LA LISTA DEL PATRIMONIO CULTURAL INMATERIAL DE LA HUMANIDAD.

HAY TAMBIÉN UNA CURIOSIDAD QUE SORPRENDE A MUCHOS VISITANTES: TRADICIONALMENTE, EL CEVICHE SE COME SOLO A MEDIODÍA. LA RAZÓN ES PRÁCTICA: EL PESCADO DEBÍA SER LO MÁS FRESCO POSIBLE, Y LOS PESCADORES LO TRAÍAN POR LA MAÑANA. POR ESO, EN LIMA, MUCHAS «CEVICHERÍAS» CIERRAN A MEDIA TARDE. Y EL LÍQUIDO QUE QUEDA EN EL PLATO, LA «LECHE DE TIGRE», SE BEBE APARTE, Y SE DICE QUE TIENE PROPIEDADES RECONSTITUYENTES, RAZÓN POR LA QUE SE RECOMIENDA TRAS UNA NOCHE DE FIESTA.

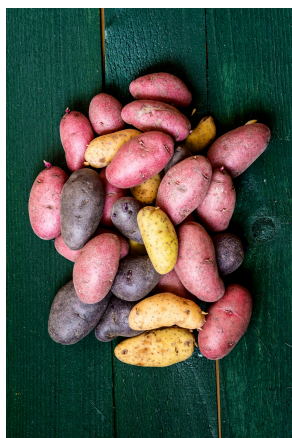


UNA COCINA NACIDA DE LA INMIGRACIÓN

SI ALGO DISTINGUE A LA COCINA PERUANA ES SU CAPACIDAD PARA ABSORBER INFLUENCIAS. TRAS LA LLEGADA DE LOS ESPAÑOLES, SE MEZCLARON INGREDIENTES EUROPEOS CON PRODUCTOS ANDINOS. MÁS TARDE, CON LA ABOLICIÓN DE LA ESCLAVITUD, LLEGARON TRABAJADORES CHINOS A MEDIADOS DEL SIGLO XIX, Y A FINALES DE ESE SIGLO, INMIGRANTES JAPONESES. DE ESOS ENCUENTROS NACIERON DOS TRADICIONES PROPIAS:

- LA COCINA CHIFA, FUSIÓN SINO-PERUANA. LA PALABRA PROCEDE, SEGÚN SE DICE, DE UNA EXPRESIÓN CANTONESA QUE SIGNIFICA «COMER ARROZ». SU PLATO ESTRELLA, EL LOMO SALTADO, COMBINA TIRAS DE CARNE, CEBOLLA, TOMATE Y AJÍ AMARILLO SALTEADOS AL WOK CON PAPAS FRITAS Y ARROZ.**

- LA COCINA NIKKEI, FUSIÓN JAPONESA-PERUANA, QUE ADAPTA TÉCNICAS NIPONAS A INGREDIENTES LOCALES: UN EJEMPLO CÉLEBRE ES EL TIRADITO, UN PESCADO CORTADO AL ESTILO DEL SASHIMI Y BAÑADO EN UNA SALSA DE AJÍ.



DEL PISCO SOUR A LA ALTA COCINA

LA BEBIDA NACIONAL ES EL PISCO SOUR, UN CÓCTEL DE AGUARDIENTE DE UVA, LIMÓN, JARABE, CLARA DE HUEVO Y UNAS GOTAS DE AMARGO. SU INVENCIÓN SE ATRIBUYE A VICTOR VAUGHEN MORRIS, UN ESTADOUNIDENSE QUE SE INSTALÓ EN LIMA Y ABRIÓ UN BAR EN LA DÉCADA DE 1920. EL ORIGEN DEL PISCO EN SÍ, EN CAMBIO, ENFRENTA A PERÚ Y CHILE EN UNA DISPUTA QUE SIGUE VIVA HASTA HOY: AMBOS PAÍSES RECLAMAN LA DENOMINACIÓN, Y ES UN TEMA QUE CONVIENE ABORDAR CON CIERTA CAUTELA EN UNA SOBREMESA.

EL GRAN SALTO INTERNACIONAL SE PRODUJO CON UNA GENERACIÓN DE COCINEROS QUE DECIDIERON VALORAR LOS PRODUCTOS LOCALES. GASTÓN ACURIO, CON SU RESTAURANTE ASTRID Y GASTÓN, SE CONVIRTIÓ EN EMBAJADOR DE LA COCINA PERUANA, Y VIRGILIO MARTÍNEZ, CON CENTRAL, PROPUSO UN RECORRIDO POR LOS PISOS ALTITUDINALES DEL PAÍS A TRAVÉS DE SUS INGREDIENTES. SU RESTAURANTE FUE ELEGIDO EL MEJOR DEL MUNDO EN LA LISTA THE WORLD'S 50 BEST RESTAURANTS DE 2023. EL FESTIVAL GASTRONÓMICO MISTURA, CREADO EN 2008 EN LIMA, CONTRIBUYÓ ADEMÁS A QUE LOS PROPIOS PERUANOS SE ENORGULLECIERAN DE LO QUE COMÍAN.

MÁS ALLÁ DEL ÉXITO

ESTE RECONOCIMIENTO NO ESTÁ EXENTO DE DEBATES. SI BIEN ES CIERTO QUE LA FAMA INTERNACIONAL HA GENERADO EMPLEO Y ORGULLO NACIONAL, TAMBIÉN HAY QUIENES ADVIERTEN DE QUE LA CRECIENTE DEMANDA DE CIERTOS PRODUCTOS, COMO LA QUINUA, PUEDE ENCARECERLOS PARA LAS COMUNIDADES ANDINAS QUE LOS CULTIVAN DESDE SIEMPRE.

ME INCLINO A PENSAR QUE EL VERDADERO RETO DE LA GASTRONOMÍA PERUANA CONSISTE EN LOGRAR QUE EL ÉXITO BENEFICIE A QUIENES CONSERVAN LOS SABERES ORIGINALES: AGRICULTORES, PESCADORES Y COCINERAS DE MERCADO.

PARA DEBATIR

1. ¿LA INMIGRACIÓN ENRIQUECE LA GASTRONOMÍA DE UN PAÍS? ¿HAY EJEMPLOS EN EL TUYO?
2. SI BIEN ES CIERTO QUE LA FAMA INTERNACIONAL BENEFICIA A UN PAÍS, ¿HASTA QUÉ PUNTO PUEDE PERJUDICAR A LOS PRODUCTORES LOCALES?
3. ¿ES LEGÍTIMO QUE DOS PAÍSES DISPUTEN UNA DENOMINACIÓN COMO EL PISCO? ¿CÓMO SE RESOLVERÍA?
4. ¿PREFIERES LA ALTA COCINA O LA COCINA DE MERCADO? ¿POR QUÉ?

VOCABULARIO AVANZADO

FIGURAR ENTRE: ENCONTRARSE ENTRE

FRUTO DEL AZAR: RESULTADO DE LA CASUALIDAD

EL CHUÑO: PAPA DESHIDRATADA ANDINA

LA PROEZA: HAZAÑA, LOGRO ADMIRABLE

RECONSTITUYENTE: QUE DEVUELVE FUERZAS

ABSORBER: ASIMILAR, INCORPORAR

EL AGUARDIENTE: BEBIDA ALCOHÓLICA DESTILADA

ENORGULLECKERSE DE: SENTIRSE ORGULLOSO DE

ENCARECER: HACER MÁS CARO

ESTAR EXENTO DE: ESTAR LIBRE DE