

# Fogón afroperuano

---

*Herencia y saber de la cocina afroperuana de la costa*



**CULTURA CULINARIA Y BIODIVERSIDAD**



# Fogón afroperuano

*Herencia y saber de la cocina  
afroperuana de la costa*

CULTURA CULINARIA Y BIODIVERSIDAD



PERÚ

Ministerio de Cultura



Siempre  
con el pueblo



BICENTENARIO  
DEL PERÚ  
2021 - 2024



Invertir en la población rural



# Fogón afroperuano

*Herencia y saber de la cocina afroperuana de la costa*



PERÚ

Ministerio de Cultura

## Ministerio de Cultura

Alejandro Antonio Salas Zegarra  
*Ministro de Cultura*

Rocilda Nunta Guimaraes  
*Viceministra de Interculturalidad*

Virginia Julissa Calderón Basilio  
*Directora General de Ciudadanía Intercultural*

Susana Flor de María Matute Charún  
*Directora de la Dirección de Políticas para la Población Afroperuana*

Alicia del Pilar Quevedo Canales  
*Especialista de la Dirección de Políticas para la Población Afroperuana.*



## Fundación ACUA - Activos Culturales Afro

Programa regional de empoderamiento económico, social y político con identidad cultural de las poblaciones afrodescendientes en Colombia, Ecuador y Perú / Herencia de saberes (FIDA-ACUA)

David Soto Uribe  
*Director*

Emperatriz Arango Blanquiceth  
*Subdirectora*

Enrique Sánchez Gutiérrez  
*Coordinador editorial del proyecto*

Juan Ayarza Peillard y Vanessa Vivero Martínez  
*Coordinadores del programa FIDA-ACUA en Perú*

Cuidado de textos  
*Eltipomóvil Soluciones editoriales (Gabriela de la Parra M., María Alejandra López O y Liliana Paredes M.)*

Diseño y diagramación  
*BluGraph*

Fotografía de la cubierta  
Ministerio de Cultura del Perú

Impreso por  
Grafiluz R&S

Impreso en Lima, Perú  
ISBN 978-958-57847-9-6

Fotografías  
Museo Afroperuano de Zaña, Enrique Sánchez, María José Huamaní, Luis Reyes, Lis Colchado, Óscar Chambi, Alicia Quevedo, Fundación ACUA.  
Ilustraciones y acuarelas: Juan Francisco Cabezas, Yim Rodríguez Sampertegui.

Servicios de edición de texto y corrección de estilo  
Gabriela de la Parra M., María Alejandra López O. y Liliana Paredes M. en el Eltipomóvil / Soluciones editoriales.

© Ministerio de Cultura, Perú.

© Fundación ACUA.

*La publicación de esta obra cuenta con el apoyo del Fondo Internacional de Desarrollo Agrícola (FIDA). Queda prohibida su reproducción total o parcial, por cualquier medio, sin la autorización de los titulares del copyright. Esta edición y sus características gráficas son de propiedad del Ministerio de Cultura de Perú y de la Fundación ACUA.*

Ministerio de Cultura  
Avenida Javier Prado Este 2465, San Borja, Lima, Perú  
Teléfono: +51 1 6189393  
cultura.gob.pe | comunicaciones@cultura.gob.pe

Fundación ACUA - Activos Culturales Afro  
Carrera 8 #15-42, oficina 1205/1206  
Bogotá D. C., Colombia  
Teléfono: +57 1 7461528  
www.programaacua.org | info@programaacua.org

***Las opiniones expresadas en esta publicación son las de los autores. No pretenden reflejar las opiniones de la Fundación ACUA ni del Ministerio de Cultura o de sus respectivos miembros.***

## **Grupo de trabajo y agradecimientos**

### Coordinación local

Fiorella Olano Sampertegui, Lidia del Carmen Gonzales López, María José Huamaní, Rosa Colchado Medina.

Portadores de las tradiciones culinarias afroperuanas  
Alberto Colchado López, Rosa Amelia Jiménez Urbina, Angeolina Ena Palma Lazarte, Ana Melva Marti Barragán, Bernarda Zapata, Carmen Rosa Huapaya Solano, Carmen Rosa Carrasco, César Suárez “el Zorro”, Ernestina Reyes Lozano, Esther Cartagena Castrillón de Cotito, Etelvina Arévalo, Fanny Domitila Azañero Cueva, Gianina Cornejo Cruz, Josefina Bernardita López Fajardo, Leyla Abigail Vásquez Colchado, Luisa Campos, Luisa Elena Medina Matallana, Luisa Gutiérrez, Luisa Urbina Ripalda, Lupercia Nunura, Manuela Zapata, María Esther Ramos de Colchado, María Isabel Salazar H., Martina Carbajal, Mercedes Zapata More, Mirtha Ysabel Cartagena Castrillón, Rosa Celia Campaña Oliva, Rosa Elvira Cisneros Rivas, Rosa Rodríguez de Vásquez, Sara Uvalter Azañero, Teresa Bautista Delgado, Teresa Pérez Ortega, María Teresa Arizaga Cáceda, familia Plaza Bautista.

### Redacción y revisión

Alicia Quevedo, Alonso Galván Ferril, Angeolina Ena Palma Lazarte, Carmen Rosa Huapaya Solano, Emperatriz Arango, Emily Moreno, Enrique Sánchez Gutiérrez, Fanny Domitila Azañero Cueva, Fiorella Olano Sampertegui, Josefina Bernardita López Fajardo, Juan Ayarza, Leyla Abigail Vásquez Colchado, Lidia del Carmen Gonzales López, Luis Rocca Torres, Luisa Elena Medina Matallana, María del Mar Vanín, María José Huamaní, Margarita Salcedo, Mirtha Ysabel Cartagena Castrillón, Mercedes Zapata More, Rolando Palma Quiroz, Rosa Amelia Jiménez Urbina, Rosa Colchado Medina, Juan Ayarza Peillard y Vanessa Vivero Martínez.

Agradecemos por su colaboración y apoyo a las siguientes personas

Ana Zapata Balcázar, Carlos Plaza Quiroz, César Medina, César William Morales R., Claudia Olano Sampertegui, Claudia Sampertegui Campaña, Dimas Gil Cabrera, Estefanía Giovanna Gonzales López, Fabiola Huapaya, familia Suárez Vásquez, Fernando Urbina Márquez, José Luis Lazo, Karen Plaza Bautista, Laura Juliana Cano, Luis Lavalle Villa, Luis Reyes, Luis Santa Cruz Alcalá, Manuel Augusto Bravo Urriola, Martín Huapaya, Omar Cartagena Altamirano, Omar Suárez Vásquez, Paola Arizaga, Samuel Lancho, Roxana Ruiz, Sonia Arteaga y Yim Rodríguez Sampertegui.

Agradecemos a las siguientes instituciones

Agrupación Cultural Cañete Negro, de San Vicente de Cañete; Agrupación Cultural Pies café y Afro San Luis, de San Luis de Cañete; Mesa de Trabajo Afroperuana, de San Luis de Cañete; Asociación Casa de la Mujer Carmelitana; Asociación Cultural Despertar, Institución Educativa 10020, Institución Educativa Privada San Isidro, Museo Afroperuano de Zaña, Municipalidad Distrital de Zaña, y Universidad de San Martín de Porres, en Lima. De igual manera, a los propietarios y al personal de los siguientes establecimientos: el bar D'Maced, en San Vicente de Cañete; la gallera San Isidro, en Zaña; los restaurantes Afrika y Zarándago, en El Carmen; los restaurantes El Palmar y Mamainé, en El Guayabo, y el restaurante Sabor de Morenas, en San Luis de Cañete.



Figura 1. Mercado de Cayaltí. Fotografía tomada por Enrique Sánchez.

# ÍNDICE

**14** PRESENTACIÓN

INTRODUCCIÓN **20**

**32** LOS DEL SABER Y DEL SABOR

EL PERÚ AFRODESCENDIENTE **40**

**42** ESCLAVIZADOS AFRICANOS Y COCINA  
TRADICIONAL EN LA COSTA PERUANA

COCINA, TRADICIÓN Y PATRIMONIO  
CULTURAL **50**

**58** LA ALIMENTACIÓN EN EL PERÚ  
AFRODESCENDIENTE DE LA COSTA

RECETAS DE LA COCINA AFROPERUANA **78**

**131** REFLEXIONES FINALES

REFERENCIAS **132**

## Índice de gráficas

- Figura 1.** Mercado de Cayaltí. Fotografía tomada por Enrique Sánchez.
- Figura 2.** Cortesía del Museo Afroperuano de Zaña
- Figura 3.** Algunas obras sobre cocina peruana y afroperuana
- Figura 4.** Grupo inicial de trabajo conformado por el Ministerio de Cultura, la Fundación ACUA y las lideresas locales. Foto Enrique Sánchez.
- Figura 5.** Participantes del taller de cocina afroperuana en el Museo Afroperuano de Zaña. Fotografía tomada por Claudia Olano.
- Figura 6.** Proceso de selección de preparaciones. Fuente: elaboración propia.
- Figura 7.** Ajuste a la selección de preparaciones. Fuente: elaboración propia.
- Figura 8.** Alumnos de la Institución Educativa 10020 muestran sus comidas. Fotografía tomada por Enrique Sánchez.
- Figura 9.** Plegable de la Institución Educativa 10020
- Figura 10.** Grupo de cocina del norte. Fotografía tomada por Enrique Sánchez.
- Figura 11.** Grupo de cocina de El Carmen. Fotografía tomada por Enrique Sánchez.
- Figura 12.** Jornada de cocina en San Luis de Cañete. Fotografía tomada por Enrique Sánchez.
- Figura 13.** Muestra de cocina afrodescendiente en el pasaje Santa Rosa de Lima, durante el intercambio Perú-Colombia en el marco del mes de la cultura afroperuana. Fotografía tomada por Enrique Sánchez.
- Figura 14.** Encuentro de cocina afro de Perú y Colombia realizado en Buenaventura. Foto: Secretaría de Cultura del departamento del Valle/ Eduard Lora
- Figura 15.** Ejercicio colectivo de redacción del libro, realizado en el restaurante Sabor de Morenas de la sabedora Carmen Huapaya en San Luis de Cañete. Foto: Enrique Sánchez.
- Figura 16.** 1. Las hermanas Cartagena 2. Taller de cocina en El Carmen 3. Taller de cocina en Zaña 4. La sabedora María Esther Ramos y Rosa Colchado. Fotos: Enrique Sánchez.
- Figura 17.** Mosaico de personas participantes.
- Figura 18.** Mosaico de participantes. Fotos: Enrique Sánchez y Luis Reyes
- Figura 19.** Mosaico de participantes. Enrique Sanchez y Luis Reyes
- Figura 20.** Mapa del Perú
- Figura 21.** Cortesía del Museo Afroperuano de Zaña.
- Figura 22.** Mural del museo afroperuano de Zaña. Foto: Enrique Sánchez.
- Figura 23.** Dibujo escolar de la Institución Educativa 10020 de Zaña. Fotografía tomada por Enrique Sánchez.

**Figura 24.** Turrón de doña Pepa. Fotografía tomada por Enrique Sánchez.

**Figura 25.** Doña Pepa, recreada por el artista de San Luis de Cañete, Jaime Rojas, "Jairo". Fotografía tomada por Enrique Sánchez.

**Figura 26.** Las festividades, su época y sus comidas principales. Elaboración propia.

**Figura 27.** Mural del artista local Jaime Rojas, "Jairo". Poblado de La Quebrada, en Cañete. Fotografía tomada por Enrique Sánchez.

**Figura 28.** Danza de la recolección del camote en San Luis de Cañete. Fotografía tomada por Enrique Sánchez.

**Figura 29.** 1. Cocina antigua 2. Cocina para ventas ambulantes 3. Tinajas 4. Olla familiar. Fotos: Enrique Sánchez.

**Figura 30.** 1. Depósito de leña 2. Pilón 3. Fogón de leña 4. Cocina con gas. Fotos: Enrique Sánchez.

**Figura 31.** La cocina tradicional recreada en la Casa de la Gastronomía Peruana. Fotografía tomada por Enrique Sánchez.

**Figura 32.** Parada de Cayaltí. Mercado de animales domésticos. Fotografía tomada por Enrique Sánchez.

**Figura 33.** Parada de Cayaltí. Mercado de frutas y verduras. Fotografía tomada por Enrique Sánchez.

**Figura 34.** Especiera del poblado de La Quebrada en San Luis, Cañete. Fotografía tomada por Enrique Sánchez.

**Figura 35.** Anuncio con el menú del restaurante Afrika en El Carmen. Fotografía tomada por Enrique Sánchez.

**Figura 36.** Guiso de cerdo con pan. Fotografía tomada por Enrique Sánchez.

**Figura 37.** Doña Leila Abigail Vásquez Colchado, cocinera de Zaña, preparando choncho con loche. Fotografía tomada por Enrique Sánchez.

**Figura 38.** Chicharrón de pescado al estilo del norte acompañado de chifles de plátano, granos de maíz choclo, yuca y salsa. Fotografía tomada por Enrique Sánchez.

**Figura 39.** Chapanas. Fotografía tomada por Enrique Sánchez.

**Figura 40.** Elaboración tradicional de confites. Foto: Cortesía del Archivo Municipal de Zaña

**Figura 41.** Picarones. Fotografía tomada por Enrique Sánchez.

**Figura 42.** El turrón de Doña Pepa y el King kong. Fotos: Enrique Sánchez

**Figura 43.** La tutuma licor macerado a partir del fruto de tutuma (Crescentia cujete). Foto: Enrique Sánchez.

**Figura 44.** Luis Lavalle Villa, cultivador de tutuma en El Carmen. Foto: Enrique Sánchez.

**Figura 45.** Bar de la familia Huapaya en San Vicente de Cañete especializado en bebidas tradicionales. Foto: Enrique Sánchez.

**Figura 46.** Angeolina Ena Palma Lazarte, cocinera de El Carmen. Fotografía tomada por Enrique Sánchez.

**Figura 47.** Paisaje agrícola de Zaña. Fotografía tomada por Enrique Sánchez.

**Figura 48.** Distrito de Cañete. Paisaje rural. Fotografía tomada por Enrique Sánchez.

**Figura 49.** La sabedora María Teresa Arizaga Cáceda de San Luis de Cañete preparando camotillo. Fotografía tomada por Enrique Sánchez.

**Figura 50.** Pastelillos. Fotografía tomada por Enrique Sánchez.

**Figura 51.** Ranfañote. Fotografía tomada por Enrique Sánchez.

**Figura 52.** Iglesia de El Carmen. Fotografía tomada por Enrique Sánchez.

**Figura 53.** Dulce de camote. Fotografía tomada por Enrique Sánchez.

**Figura 54.** Carapulcra con sopa seca en El Carmen. Fotografía tomada por Enrique Sánchez.

**Figura 55.** Niña de Zaña da una charla sobre los valores nutricionales de la alimentación. Foto: Enrique Sánchez.

**Figura 56.** Arveja fresca, y seca. Cayaltí. Fotografía tomada por Enrique Sánchez.

**Figura 57.** Cebada. Fotografía tomada por Enrique Sánchez.

**Figura 58.** Granos y frejoles en el mercado de Cayaltí. Fotografía tomada por Enrique Sánchez.

**Figura 59.** Maíz morado, Cayaltí. Fotografía tomada por Enrique Sánchez.

**Figura 60.** Sarandaja, Cayaltí. Fotografía tomada por Enrique Sánchez.

**Figura 61.** Calabaza o chiclayo, Cayaltí. Fotografía tomada por Enrique Sánchez.

**Figura 62.** Al centro, los chayotes. Fotografía tomada por Enrique Sánchez.

**Figura 63.** Paltas. Fotografía tomada por Enrique Sánchez.

**Figura 64.** Tomates, Cayaltí. Fotografía tomada por Enrique Sánchez.

**Figura 65.** Zapallos loche, Cayaltí. Fotografía tomada por Enrique Sánchez.

**Figura 66.** Camotes morado y amarillo. Fotografía tomada por Enrique Sánchez.

**Figura 67.** Una de las múltiples variedades de papa en Cayaltí. Fotografía tomada por Enrique Sánchez.

**Figura 68.** Yuca. Fotografía tomada por Luis Reyes.

**Figura 69.** Yuca blanca pelada y partida. Fotografía tomada por Enrique Sánchez.

**Figura 70.** Achiote. Fotografía tomada por Enrique Sánchez.

**Figura 71.** Ajíes amarillo y limo. Mercado de Cayaltí. Fotografía tomada por Enrique Sánchez.

**Figura 72.** Ajos serrano y criollo, respectivamente. Fotografía tomada por Enrique Sánchez.

**Figura 73.** Cebolla roja. Fotografía tomada por Enrique Sánchez.

**Figura 74.** Albahaca, perejil, poro, huacatay y zapallo macre. Fotografía tomada por Enrique Sánchez.

**Figura 75.** Yerbaluisa. Fotografía tomada por Enrique Sánchez.

**Figura 76.** Limón. Fotografía tomada por Enrique Sánchez.

**Figura 77.** A la izquierda, mandarinas. Fotografía tomada por Enrique Sánchez.

**Figura 78.** Maracuyá junto al maíz, la piña, la naranja y la palta. Fotografía tomada por Enrique Sánchez.

**Figura 79.** Piñas. Fotografía tomada por Enrique Sánchez.

**Figura 80.** Plátanos. Fotografía tomada por Enrique Sánchez.

**Figura 81.** Corral de chivatos de la señora Soledad en La otra Banda (Zaña). Fotografía tomada por Enrique Sánchez.

**Figura 82.** Liza. Mercado de Cayaltí. Fotografía tomada por Enrique Sánchez.

**Figura 83.** Conchas pequeñas conocidas como letras. Fotografía tomada por Enrique Sánchez.

**Figura 84.** ¡Siempre unidas! Grupo de trabajo. Foto: Enrique Sánchez

# PRESENTACIÓN DE LA FUNDACIÓN ACUA

De todos los legados que el continente africano ha dejado en América Latina, el saber tradicional asociado con la cocina es tal vez uno de los que permite comprender con mayor claridad al pueblo afrodescendiente. Buena parte de su historia, sus causas y luchas, muchos de los eventos más trascendentales en la vida social de las comunidades y varios de los sentimientos, deseos y sueños de quienes las integran no pueden entenderse sino en relación con la actividad de cocinar.

El pueblo africano esclavizado en las Américas trajo consigo un acervo cultural, de conocimientos y modos de hacer, que a pesar de ser prohibidos y no reconocidos por los colonizadores que imponían sus costumbres y formas, nunca desaparecieron y se reprodujeron total o parcialmente de generación en generación hasta el día de hoy. Sus músicas y bailes se mantuvieron como formas de supervivencia y resistencia, siendo hoy un gran legado cultural que tomó múltiples formas por medio de la diáspora afrodescendiente en el mundo; pero también otros conocimientos y saberes invisibilizados son parte esencial de la construcción de las naciones latinoamericanas y en los últimos años han venido cobrando valor por su riqueza y por ser parte esencial de nuestra mistura.

El legado va desde los conocimientos que se traían de África relacionados con la agricultura; la conservación y uso de las semillas y los alimentos, la utilización de aliños, las formas de cocción con escasos recursos, hasta las celebraciones alrededor de un plato, que se fundieron con los recursos de este territorio y que hoy se encuentran en recetas emblemáticas de la cocina tradicional del Perú.

Desde 2008, la Fundación ACUA acompaña en Perú investigaciones e iniciativas de desarrollo territorial con identidad afrodescendiente con base en el concepto de activos culturales, es decir, en el afianzamiento de su sentido de pertenencia como de la vocación de generación de ingresos de las comunidades que las impulsan. Desde este punto de vista, el ejercicio de investigación de

base comunitaria que presentamos aquí entiende la cocina como un activo cultural que, enfocado en la región costera en donde viven cuatro de cada cinco personas que se autoidentifican como afroperuanos, forma parte esencial de la identidad afrodescendiente del país.

Elaborada dentro de la serie Cultura culinaria y biodiversidad, esta obra se suma a las ya desarrolladas con comunidades afrocolombianas en la costa del Pacífico y en el archipiélago de San Andrés y Providencia, y a un trabajo en curso con comunidades afroecuatorianas en la provincia de Esmeraldas y el valle del Chota. Estas publicaciones son apoyadas por el Fondo Internacional de Desarrollo Agrícola (FIDA), organización con la cual mantenemos lazos esenciales en la ejecución del “Programa regional de empoderamiento económico, social y político con identidad cultural de las poblaciones afrodescendientes en Colombia, Ecuador y Perú/ Programa Herencia de saberes”. La gestión de alianzas tiene una importancia estratégica para la proyección de los activos culturales que acompañamos. Por ejemplo, con el Ministerio de Cultura del Perú hemos coincidido en la trascendencia de esta labor conjunta, debido a la reafirmación que significa la identidad cultural afroperuana en el país. El vínculo que hemos forjado —a fuego lento, como en la buena cocina— con la Dirección de Políticas para la Población Afroperuana, en cabeza de Susana Matute, ha sido vital en cada paso del proyecto y lo valoramos especialmente.

Hacemos un reconocimiento a las portadoras de tradición y los sabedores que han aceptado la invitación a trabajar con nosotros y que han accedido a compartir el conocimiento transmitido de generación en generación con el mismo ánimo de recopilación y difusión que nos convoca a todos. Este saber, lejos de haber sido solo transcrito en papel, fue puesto en práctica por ellas en los encuentros y talleres de cocina, lo que nos permitió observar, probar, dialogar y hacer memoria, tal como se aprende en una cocina.



Algo a destacar es que estos espacios de intercambio no conocieron fronteras, puesto que, con el apoyo del Programa Herencia de Saberes, fue posible contar con la presencia de cocineras afroperuanas y sabedores afroecuatorianos en Colombia y, a su vez, cocineras afrocolombianas en Perú. Ello implicó trabajar largas jornadas y cargar víveres e insumos durante grandes desplazamientos, pero estamos convencidos de que esta labor ha encontrado en estas páginas un fruto fiel a este esfuerzo. Vivenciar y entender los desafíos comunes para el desarrollo de los territorios de identidad cultural afrodescendiente entre países es tal vez el mayor sello del Programa que nos convoca. Su alcance regional, que es el que el FIDA visualizó hace doce años, es el que favorece este resultado. Agradecemos también a quienes hicieron viable la investigación local y a quienes han aportado ilustraciones, fotografías y escritos, pues, bajo el liderazgo integrador de Enrique Sánchez, han enriquecido fraternalmente el producto final.

Es nuestra aspiración que este libro no permanezca inmóvil, sino que se desplace a la cocina, que al final es el espacio en donde podemos preparar las recetas que aquí se proponen y proyectar así las tradiciones que estas nos dejan. Dada la relevancia regional y mundial que ha adquirido la cocina peruana en las últimas décadas, el resultado de este trabajo nos permite afirmar con seguridad que no hay razón para que la cocina afroperuana no pueda integrar este ideario culinario nacional en un lugar de privilegio y, por lo tanto, ser parte entusiasta de su proyección en el mundo. A este reto estamos todos llamados.

**Fundación Activos Culturales Afro - ACUA**



**Figura 2. Cortesía del Museo Afroperuano de Zaña**

# PRESENTACIÓN DEL MINISTERIO DE CULTURA

El Ministerio de Cultura se honra en presentar Fogón Afroperuano, una importante sistematización de los saberes y conocimientos tradicionales afrodescendientes en el Perú asociados con la gastronomía y diversas actividades socio económicas y productivas del país.

Cuando en 2016 se aprobó el Plan Nacional de Desarrollo para la Población Afroperuana con el D.S. 003-2016-MC, se planteó entre sus actividades estratégicas impulsar la salvaguarda, puesta en valor, la promoción y difusión de los aportes culturales y saberes de la población afroperuana entre toda la población nacional.

Sistematizar los conocimientos, las técnicas, tecnologías, prácticas, saberes del pueblo afroperuano, así como los de sus ancestras y ancestros, es una tarea en construcción que cobra mayor importancia en el marco de los objetivos del Decenio Internacional de los Afrodescendientes que son Reconocimiento, Justicia y Desarrollo.

En ese proceso y con esa responsabilidad nos encontramos con la Fundación Activos Culturales Afro -ACUA-, que venía de realizar un acopio similar en Colombia, con las mujeres afrocolombianas, palenqueras. Con absoluto respeto de su sapiencia, el proyecto tuvo el compromiso de asegurar la protección de sus conocimientos tradicionales y ancestrales. De esa manera, ellas y ellos serían los primeros en disfrutar plenamente de los beneficios de sus saberes, a diferencia de como ha ocurrido a lo largo de la historia. Su propuesta se relacionaba con uno de los pocos espacios en los que no se cuestiona el aporte de los pueblos afrodescendientes en la actualidad: La cocina.

El Censo de Población y Vivienda (CPV) 2017 permitió saber que el 3.6 % de la población nacional se autoidentifica como parte de alguna de las categorías raciales o culturales que reconoce al pueblo afroperuano, lo que equivale a un valor total de 828,894 personas entre hom-

bres y mujeres. La misma fuente nos dice que el 27.2% del pueblo afroperuano se dedica a ocupaciones elementales entre las que se encuentran los cocineros y ayudantes de preparación de alimentos.

Si bien aún están en proceso de reconocimiento las evidencias de la contribución de las y los africanos esclavizados en el territorio peruano, sabemos que fueron parte del desarrollo de la colonia y de la posterior república en todos los campos y áreas de la creatividad humana. Es la cocina uno de los escasos lugares comunes, en los que el imaginario colectivo reconoce su presencia y la de su descendencia en el Perú y el mundo.

El Fogón Afroperuano es el registro colectivo de ese proceso. En él, las principales protagonistas son mujeres y se ha asegurado la participación de las comunidades de donde proceden. Así, este registro contribuye a relacionar la ciencia, la técnica y la tecnología con la comida, para que pase al plano de lo gastronómico o culinario.

Este es un registro que complementa ampliamente la sistematización realizada en el libro Patrimonio Cultural Inmaterial Afroperuano, en el cual se hace referencia a algunas de las entradas, platos de fondo y dulces típicamente reconocidos como afroperuanos. En esta oportunidad, se ha respondido a un reto mayor.

Siguiendo la experiencia de las hermanas colombianas, en esta ocasión se acompaña la ruta desde la producción de los diversos alimentos hasta su deliciosa elaboración y presentación final en las mesas. El resultado es diversidad de potajes, postres y también bebidas.

Las cifras del CPV 2017, indican que el 29.9% de mujeres afroperuanas se dedican a las ocupaciones elementales entre las que se encuentran las cocineras y que el 5.3% son agricultoras o se dedican a trabajos pecuarios. Un significativo

equipo de mujeres afroperuanas del norte, centro y sur del país aceptaron el reto de recrear los aprendizajes así como las enseñanzas de sus madres, tías, abuelas y mujeres de sus comunidades. Aquí comparten su conocimiento sobre las texturas, sabores, olores y colores que se generan mientras se cocina, al procesar los productos originarios de estas tierras.

El encuentro entre mujeres afrodescendientes peruanas y colombianas, el intercambio de productos y la tarea de encontrar sus equivalentes, fueron espacios para reencontrarse con el pasado, vivir el presente y unir pueblos que tienen realidades diferentes pero que comparten procesos históricos. Este proceso ha facilitado que las mujeres afrodescendientes recreen su método, definan su metodología para la recuperación de saberes en torno a la alimentación, la culinaria y la gastronomía.

No solo hay recetas. Las colaboradoras de este texto han puesto al alcance de todos “secretos” que no son otra cosa que técnicas para procesar productos sacando lo mejor de ellos para aprovechar sus nutrientes, sus sabores y sus aromas. Por supuesto, utilizaron un ingrediente cultural que, junto a una suma inteligencia, les ha permitido trascender en el tiempo y sobrevivir a las adversidades del contexto en que fueron insertadas en la historia.

Fogón Afroperuano debe convertirse en una reparación justa a las incalculadas, invisibilizadas y poco reconocidas formas en que las y los africanos y su descendencia aportaron al desarrollo del continente en general y de nuestro país en particular. Deben convertirse, también, en una propuesta metodológica de investigación para recuperar los conocimientos y saberes tradicionales afroperuanos. Esta es una recopilación de la interculturalidad crítica que practican nuestros pueblos a través de una función vital como es la alimentación, que también es un derecho.

Finalmente, es preciso reiterar la participación activa de mujeres lideresas a través de la culinaria. Esto les ha permitido también, ser agentes de la preservación y conservación de la memoria colectiva viva, de la soberanía alimentaria, y de la construcción y fortalecimiento de las identidades de sus comunidades.

**Susana Matute,**  
*Dirección de Políticas para Población Afroperuana*

## PRESENTACIÓN DE SUSANA BACA

*Aunque ser pobre es casi siempre una condena,  
a veces es también un desafío.  
Ser pobre es no tener las oportunidades  
y las herramientas para dar los saltos necesarios,  
pero, excepcionalmente, ser pobre nutre muchas veces  
los espíritus y con esta fuerza se le da vuelta a la historia.*  
R. P.

Los africanos llegados a las costas peruanas con el arribo de los españoles vivieron un proceso doloroso: no traían nada en sus perjudicados equipajes, no había —como muchos quieren ver— ni instrumentos, ni fogones, ni recetarios, no traían ni siquiera todos los saberes heredados en sus tierras. Pero después, con los varios siglos de adaptación, se ha logrado un sabor que hoy nos nutre y hace en su cocinar una nueva tradición sabrosísima para cualquier paladar.

Los africanos, en calidad de hombres y mujeres esclavizados, traían solo las ganas y la esperanza de vivir al igual que esas cuadrillas españolas sedientas de poder y de oro. Ambos tuvieron que enfrentar una naturaleza que no conocían, pero desde demandas diferentes, a las que tuvieron que adaptar las reminiscencias de sus modos, sabores y técnicas a un universo y naturaleza diferente que les proporcionaría, con el tiempo, una otra visión y misión para vivir y sobrevivir...

Entonces, en estas palabras de presentación de este fino compendio de saberes y tradiciones de nuestra cocina, quiero proponerles una primera mirada centrada en lo que podríamos llamar las Artes de la Vida, en este caso la cocina, que ahora que ya alcanzamos prestigio, la llaman gastronomía, pero que, en el aprendizaje y la enseñanza de nuestras tradiciones y desde tantas mujeres, se forjaron la experiencia de recuperar, afinar, afirmar y continuar —para sí y para todos— los sabores de sus ancestros, formando una sabiduría para la celebración de

la vida... Esta mirada necesita recordar que el espacio cotidiano de los afrodescendientes ha ido cambiando, aunque se ha mantenido como un espacio subordinado, propio de una ciudadanía considerada por muchos como de segunda clase. Entonces, hemos vivido en un espacio de precariedad, un espacio desde donde tuvimos que inventar muchos de los enseres y las ocasiones para degustar y comer con alegría contra todo pronóstico. Desde ahí fuimos impregnando a nuestras ciudadanías receptoras con nuestra creatividad y fortaleza.

Nos trajeron para ser esclavos rurales o domésticos en las haciendas, dispersas principalmente en la costa. Con los movimientos de Emancipación e Independencia pasamos a la servidumbre, quizás menos implacable, pero con derechos menoscabados. Luego, fuimos consiguiendo empleos o contratas, pero desde la asimetría, o emprendiendo servicios propios, pero siempre vulnerables al poder municipal o a los miedos de los grandes comerciantes, herederos blancos. Es solo con los movimientos sociales de la última centuria y la maduración de cierta conciencia general de derechos humanos que hemos fortalecido nuestra procedencia y hemos podido afirmar nuestra identidad.

Debo decir, al reafirmar en estas líneas, que no es que no hubiera conciencia o resistencia desde un primer momento: siempre la ha habido en nuestro pueblo, solamente que las condiciones culturales, sociales y económicas de una eman-

cipación más plena no eran posibles o no se habían dado. Logramos una voz desde nuestras mismas voces.

No hay nada de la cocina afroperuana que exponga el África, no hay nada de la cocina afroperuana que niegue la España, no hay nada de la cocina afroperuana que no se alimente de lo andino o se aleje de esta nueva naturaleza.

Finalmente, no hay nada de la cocina afroperuana que no tenga la sazón y el delicioso sabor que le da, desde las manos nuestras en las artes, el saber y sabor del perdón.

Lo afroperuano se ha nutrido de todas las raíces de este Perú que se fue poblando lentamente, con los españoles y casi escondido con ellos lo árabe moro, lo andino con sus productos y saberes, y después, mas tarde, con la presencia de los chinos y, casi al último, con la llegada de los japoneses... el Perú en su costa se hizo en su sazón con todas estas vertientes y se unieron conocimientos y se aclimataron nuevos productos al mismo tiempo que se mestizaban los rostros. Pero ninguna cocina nuestra puede sustraerse de la picardía afro y de las tías de buen comer y de buen cantar y de buen bailar...

La memoria de las haciendas del norte, del sur, así como la de las casas solariegas de la urbe limeña, no podrán ser contadas sin la historia de las manos afroperuanas en la repostería, la culinaria y el comercio de viandas en sus calles para alentar el paso del tiempo en el día a día y en las fiestas populares... La canela y el clavo morisco se dio la mano con la chancaca de los trapiches de la caña y hacerse miel que baña los picarones, la papa y el ají andinos se abrazaron en los anticuchos y con el queso en las huancaínas. El maíz se convirtió mágicamente en tamal, y la papa seca en carapulcra, y así, tantas y tantas otras ollas que, de solo nombrarlas y escribirlas, me aguan la boca y no podría terminar este prólogo.

Entonces, a todos los que lean el Fogón afroperuano. Herencia y saber de la cocina afroperuana de la costa, y con plena conciencia de mi ser, de mi ancestralidad que recibí y les dieron sabor, color y sazón a mis fortalezas, podría decirles sin temor a equivocarme: ...el fogón de la cocina

afroperuana retiene en sus brasas la memoria forjada en una razón de ser y gustar... donde nada de lo hecho desde las manos morenas se puede sustraer de las otras, también tan peruanas. Ser afroperuano es ser un ciudadano de este país que no olvida su raíz...

En las Artes de la Vida, la cocina de mi madre –cocinera como mis tías, que además cantaban y bailaban– formó este mi orgullo de ser artista afroperuana. Ser afroperuana es mi mayor herencia: de allí vengo, es allí donde también he vivido la vida, a veces con la pobreza digna, la rabia y la amargura de la discriminación, la experiencia de exclusión, pero, como digo al comienzo de este texto... esto nutre muchas veces los espíritus y con esta fuerza se le da vuelta a la historia.

# INTRODUCCIÓN

## Nuestro propósito

La Constitución Política del Perú consagra en su artículo 2 los derechos de las personas y establece en su numeral 19 que el Estado reconoce y protege la pluralidad étnica y cultural de la nación. Diversas instituciones han venido haciendo esfuerzos por visibilizar y promover el desarrollo con identidad de la población afroperuana. En esa dirección, la Resolución Suprema núm. 010-20094-Mimdes, emitida por el Ministerio de la Mujer y Desarrollo Social (2009) sobre el perdón y reconocimiento al pueblo afroperuano, señala:

[...] el racismo, la discriminación racial, la xenofobia y las demás formas conexas de intolerancia son amenazas y agresiones claras contra la dignidad del ser humano, razón por la cual es prioridad del Estado la lucha frontal contra estos males que aquejan a la humanidad.

Como lo define la Política nacional de cultura al 2030 (Ministerio de Cultura, 2020), entre los principales problemas identificados para el desarrollo del sector se encuentran el débil reconocimiento y la poca afirmación de las identidades culturales del país y, por ende, de sus creaciones y expresiones culturales, así como la incipiente incorporación del enfoque intercultural que reconoce y valora la diversidad cultural.

En el marco del Plan nacional de desarrollo para la población afroperuana 2016-2020 (Ministerio de Cultura, 2016), la Dirección de Políticas para Población Afroperuana del Ministerio de Cultura, en alianza con la Fundación ACUA –Activos Culturales Afro– y el programa que esta lidera en Perú con el cofinanciamiento del Fondo Internacional de Desarrollo Agrícola (FIDA), ejecutan el proyecto Herencia de saberes, con el propósito de visibilizar los saberes tradicionales afroperuanos, favorecer la conexión y la transmisión entre generaciones y fortalecer los mecanismos horizontales de cooperación entre los países de América Latina y la población afrodescendiente. Herencia de saberes se ha propuesto como objetivos conocer y documentar los conocimientos, las prácticas y preparaciones tradicionales y

populares del sistema culinario afroperuano de la costa; identificar los principales productos que intervienen en el sistema culinario; destacar a los portadores de las tradiciones de la cocina y la alimentación por medio de sus historias de vida y sus recetas; e identificar los problemas y las potencialidades de la cocina afroperuana para contribuir a su salvaguardia como conocimientos tradicionales.

Este libro solo se ocupa de una dimensión de la cultura afroperuana –la cocina–, puesto que los saberes, las habilidades y las tradiciones culinarias son factores fundamentales de la vida y la identidad de la población. Con él se busca llegar al sector cultural, a las instituciones pertinentes y a las personas interesadas en el conocimiento, la recuperación y la visibilización de las tradiciones y prácticas culinarias de la costa en tanto las manifestaciones culturales de la población afroperuana.

Conocer y fomentar la cultura culinaria contribuye a la construcción de una ciudadanía intercultural y favorece la interacción adecuada entre sectores de la población, al asumir de manera positiva las diferencias y fomentar el sentimiento de pertenencia al país y a la región. La relación entre la comida y los eventos religiosos, los rituales y las fiestas es, además, un tema central en los procesos sociales de fortalecimiento de las redes familiares y comunitarias afroperuanas de la costa.

La Dirección de Políticas para Población Afroperuana es la unidad orgánica del Ministerio de Cultura encargada de diseñar e implementar políticas, planes, programas de protección, promoción de derechos y desarrollo de la población afroperuana, para garantizar su desarrollo con identidad en un marco de igualdad de derechos. Entre sus funciones está generar mecanismos para difundir y visibilizar el aporte de la población afroperuana a la historia y al desarrollo nacional desde un enfoque intercultural, en especial, el papel de las mujeres. De igual manera, la Dirección busca promover, en el marco de sus competencias, el pleno respeto de los derechos sociales, económicos

cos y culturales, la identidad social y cultural, las costumbres, las tradiciones y las instituciones de los afroperuanos e identificar y coordinar, con los órganos y las entidades competentes, las iniciativas de proyectos de financiamiento de cooperación nacional e internacional relacionados con el ámbito de su competencia.

La Fundación ACUA es una entidad sin fines de lucro que viene trabajando por el progreso de poblaciones afrodescendientes en zonas rurales de América Latina desde 2008, a partir de un programa regional del Fondo Internacional de Desarrollo Agrícola (FIDA), agencia del Sistema de Naciones Unidas. El trabajo de la Fundación ha tenido como ejes el desarrollo de base y el enfoque de género e intergeneracional, el reconocimiento y la valoración del papel que tienen, en especial, las mujeres y los jóvenes. Actualmente, entre otras iniciativas, la Fundación ejecuta el Programa regional de empoderamiento económico, social y político con identidad cultural de las poblaciones afrodescendientes en Colombia, Ecuador y Perú, con el apoyo del FIDA.

Las personas portadoras de la tradición que participaron en la elaboración de este recetario son afroperuanas con reconocimiento en sus comunidades por sus saberes y habilidades culinarias. Una breve reseña sobre sus vidas se presenta más adelante en el libro.

## Contenido del libro

Este libro, *Fogón afroperuano: herencia y saber de la cocina afroperuana de la costa*, contiene un apartado sobre el contexto y los sucesos históricos de la cocina tradicional y unas consideraciones conceptuales que orientaron el trabajo. Luego se explica el proceso, seguido de una corta reseña sobre los participantes, portadores de las tradiciones culinarias. Enseguida se aborda la forma como cocinan y se alimentan las familias afroperuanas de la costa hoy; se ofrece una relación de los principales productos que se utilizan en la alimentación y se describen las técnicas y preparaciones principales de la cocina.

Con todos estos antecedentes, se exponen las recetas de acuerdo con las localidades donde se adelantó el trabajo, numeradas y ordenadas alfabéticamente. Son veintitrés recetas de Yapatera y

la cuenca de Zaña, veinticinco de Cañete y veintiuna de El Carmen. Cada una de ellas es conocida y fue preparada por una o varias personas responsables.

Este recetario es apenas una muestra representativa de las comidas que en la actualidad se elaboran y consumen en los hogares de la costa. El universo culinario afroperuano es muy amplio y variado; el estudio y la caracterización de esta cocina y de su cultura asociada son tareas aún en desarrollo.

Este trabajo finaliza con unas conclusiones y consideraciones hechas con miras a la adopción de políticas y medidas que contribuyan a su salvaguardia. Luego se incluyen las referencias y unos anexos, con un glosario y notas que contribuyen a su fácil lectura y comprensión.

## Muchos otros han contribuido al conocimiento de nuestra cocina

La fama de la cocina peruana ha alcanzado una dimensión universal. Este merecido reconocimiento es el resultado de la conservación de las tradiciones culinarias del país, propósito al que han contribuido numerosos cocineros profesionales y tradicionales afroperuanos, como Teresa Izquierdo, Doris Ferreyra, Carlos Holsen Guzmán y Esther Cartagena Castrillón de Cotito (Mamainé), entre muchas otras personas.

Para este recetario se consultaron varios libros y trabajos sobre la historia y la cocina peruana, pero se encontró que son escasos los textos sobre la cocina afroperuana<sup>1</sup>. Existen menciones dispersas de esta cocina en la literatura sobre tradiciones, costumbres y cultura afroperuana, y numerosas

---

1 Para quienes estén interesados en la historia afroperuana, vale la pena consultar textos como los de Alberto Flores Galindo (1984), Wilfredo Kapsoli (1975), Alejandro Reyes, Christine Hünefeldt, Luis Rocca (1985) Carlos Aguirre (1992) y, recientemente, los trabajos de Maribel Arrelucea, entre muchos otros que han escrito ensayos y libros que muestran la participación de los afrodescendientes en la construcción de la nación y que han llamado la atención sobre los retos que afronta el Estado para superar la brecha histórica de bienestar y condiciones de vida que tiene la población afroperuana.

recetas en Internet que resaltan la cultura local de ciudades y poblados de la costa con presencia de población afroperuana. Un llamativo texto es el que incluye cuatro recetas del valle de Chancay, que puede verse en el Anexo 2. Otro importante trabajo, por su carácter sistemático, es el de Rosario Olivas Weston, investigadora de la Universidad de San Martín de Porres, autora de los libros *Cultura, identidad y cocina en el Perú* (1993) y *La cocina en el Virreinato del Perú* (2016).

Los estudios muestran que los africanos llegados a América tenían técnicas avanzadas para el trabajo agrícola, la ganadería y la recolección. Conocían ampliamente el cultivo del arroz y en su alimentación incluían ñame (*Colocasia esculenta*), lentejas, okra (*Abelmoschus esculentus*), mijo, sorgo, ajonjolí, plátano, sandía, aceite de palma, cilantro o culantro y nuez de cola. Luego cultivaron y adoptaron importantes productos procedentes de América, recién ocupada por los colonos europeos, como la yuca y el camote.

En el viaje trasatlántico, los esclavizados trajeron a América diversos conocimientos sobre la producción y la alimentación. De igual forma, incorporaron a sus prácticas culinarias productos y técnicas propias de las cocinas ibéricas e indígenas. La confluencia de los conocimientos traídos de los territorios de origen con aquellos adquiridos a partir de la convivencia con otras culturas y la adaptación a nuevos territorios se ven reflejados en diversas preparaciones propias de la cocina tradicional peruana. Entre estas se encuentra el bufo, elaborado con vísceras de res acompañadas de zapallo, habas, papas y perejil; el tacu-tacu, una preparación frita hecha a partir de la mezcla de frejoles con el arroz del día anterior, y las chapanas, masas de yuca con miel de caña, canela, clavos y pasas que se envuelven en una hoja de plátano o de maíz. Sobre la comida de los esclavizados y sus transformaciones se hablará más adelante.

En algunas obras del patrimonio gráfico del país se muestran imágenes muy ilustrativas de la preparación y venta de alimentos y la vida cotidiana afroperuana, como puede verse en los dibujos

de Pancho Fierro, José Luis Caamaño y Léonce Angrand, entre otros<sup>2</sup>.

Un interesante recetario de cocina, con 356 recetas familiares que datan del siglo XIX, es el libro titulado *¡Ajum! Decía mi abuela, 200 años de cocina afroperuana* (Dávila y Campos, 2011).

De los recetarios examinados, se destaca el publicado en 2015 con las recetas de Teresa Izquierdo, una mujer afroperuana nacida en el distrito limeño de Lince, en el seno de una familia originaria de Cañete. En 1978 abrió en Lima su restaurante El rincón que no conoces, lugar que se hizo famoso y se convirtió en emblema de la cocina afroperuana. Teresa falleció el 27 de julio de 2011.

Estos libros alentaron el trabajo colectivo para visibilizar la cocina afroperuana, con el propósito de que las tradiciones culinarias no se pierdan, se transmitan y sigan siendo un motivo que convoca y reúne a las familias, a los amigos y coterráneos alrededor de la mesa.

---

<sup>2</sup> Algunos libros, documentos e imágenes examinadas están disponibles en el Museo Afroperuano de Zaña, por ejemplo, el de Macera y Soria (2015).



Figura 3. Algunas obras sobre cocina peruana y afroperuana

## Un trabajo colectivo

Esta obra es el resultado de la experiencia de muchas personas preocupadas por preservar el legado de la cocina tradicional afroperuana. Las recetas que se muestran y el contexto que se describe son el producto de un trabajo colectivo y voluntario.

Como fruto de la asociación entre el Ministerio de Cultura y la Fundación ACUA, se definieron el objetivo del estudio y los territorios representativos de la cultura culinaria afroperuana, con el foco en las tres zonas siguientes debido a su significación cultural:



- 1. Costa norte:** en especial, el distrito de Zaña y el distrito de Lagunas-Mocupe, ambos en la provincia de Chiclayo, departamento de Lambayeque, y Yapatera, en el distrito de Chulucanas, provincia de Morropón, departamento de Piura.
- 2. Costa centro:** provincia de Cañete (departamento de Lima), en particular, el distrito de San Luis.
- 3. Costa sur:** distrito de El Carmen (provincia de Chincha, departamento de Ica).



**Figura 4. Grupo inicial de trabajo conformado por el Ministerio de Cultura, la Fundación ACUA y las lideresas locales. Foto Enrique Sánchez.**

Para reunir las recetas se conformaron dos grupos de trabajo —uno en el distrito de Zaña<sup>3</sup> y otro en El Carmen— y se consultaron cocineras tradicionales y personas de Lima y Cañete.

El grupo de El Carmen fue orientado por Lidia del Carmen Gonzales y sus principales promotoras y participantes fueron: Angeolina Ena Palma Lázarte, Esther Cartagena Castrillón de Cotito, Josefina Bernardita López Fajardo y Mirtha Ysabel Cartagena Castrillón.

En Zaña, Lagunas-Mocupe y Yapatera se contó con la coordinación de Fiorella Olano y Rosa Colchado Medina, y la participación de Alberto Colchado López, Rosa Amelia Jiménez Urbina, Etelvina Arévalo, Leyla Abigail Vásquez Colchado, Luisa Elena

Medina Matallana, Lupercia Nunura, Fanny Domitila Azañero Cueva, Gianina Cornejo Cruz, María Esther Ramos de Colchado, Rosa Elvira Cisneros Rivas, Sara Uvalter Azañero, Teresa Pérez Ortega, Martina Carbajal y Teresa Bautista Delgado.

Para el caso de la provincia de Cañete, la educadora Carmen Rosa Huapaya Solano y María José Huamaní reunieron las recetas en San Luis y en Lima contaron con la colaboración de las señoras María Teresa Arizaga Cáceda, Paola Arizaga, de San Luis, y Ernestina Reyes Lozano, experta en dulces y postres tradicionales, de Lima.

Lo más relevante del recetario es su actualidad y el hecho de que sus recetas fueron preparadas, casi en su totalidad, por las personas participantes. Hubo eventos locales donde los portadores de la tradición se reunieron, acordaron las recetas y las prepararon.

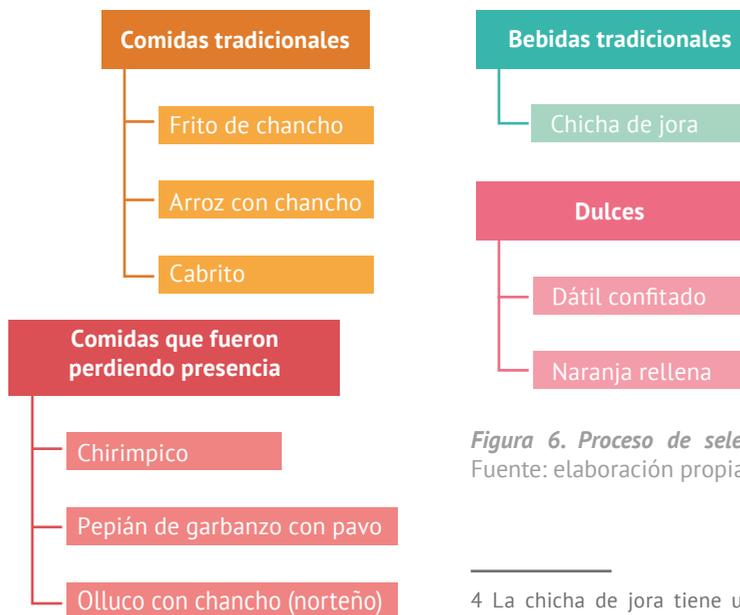
<sup>3</sup> En este grupo participaron personas de Mocupe y Yapatera, habitantes de la cuenca baja del río Zaña.



**Figura 5. Participantes del taller de cocina afroperuana en el Museo Afroperuano de Zaña. Fotografía tomada por Claudia Olano.**

*Sentadas, de izquierda a derecha: Luisa Gutiérrez, Luisa Campos, Leyla Abigail Vásquez Colchado, Teresa Pérez Ortega, Luisa Elena Medina Matallana y Ester Ramos. De pie: Karen Plaza Bautista, Fiorella Olano y Rosa Colchado Medina.*

En un primer ejercicio en Zaña, por ejemplo, se trabajó sobre las comidas tradicionales y se identificaron, de manera preliminar, diecinueve principales: tamales de chancho, adobo de chancho, huevitos de dátil, patitas con garbanzo, chanfainita, frito de chancho, olluco con chancho, pepián de pavo, cabrito con frejoles, arroz con chancho, chirimpico, conserva de membrillo, machacado de membrillo, confite, sudado de pescado, espesado, causa de pescado, chicha de jora<sup>4</sup> y picarones. Luego se clasificaron a partir de los siguientes criterios: comidas tradicionales, comidas que fueron perdiendo presencia en la cocina tradicional, bebidas tradicionales y dulces. Se seleccionaron nueve preparaciones principales, como lo muestra la Figura 6:



**Figura 6. Proceso de selección de preparaciones.** Fuente: elaboración propia.

<sup>4</sup> La chicha de jora tiene un origen andino; ha sido tradicionalmente usada como insumo en la cocina afroperuana.

El ejercicio se complejizó en el siguiente taller, antes de empezar a preparar y mostrar las recetas y comidas, como puede verse en la Figura 7.

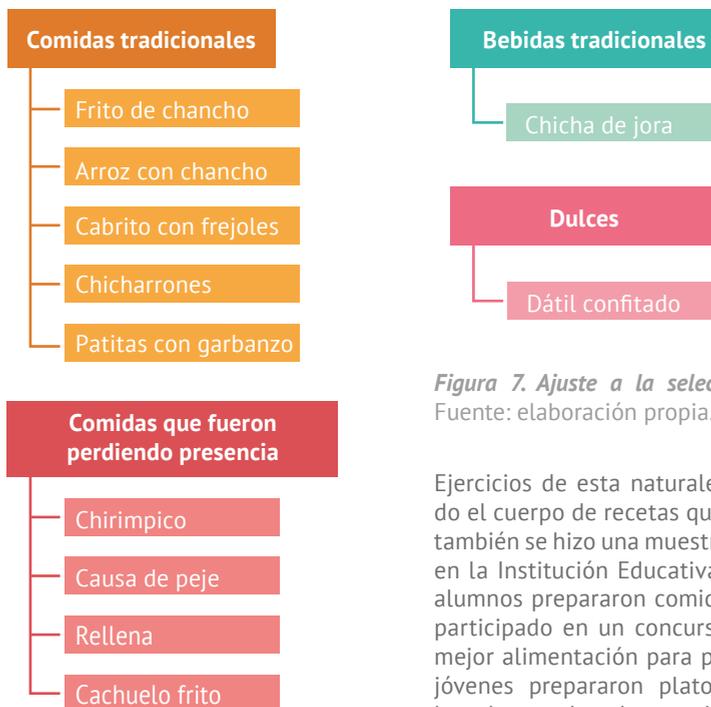


Figura 7. Ajuste a la selección de preparaciones. Fuente: elaboración propia.

Ejercicios de esta naturaleza fueron configurando el cuerpo de recetas que se presenta. En Zaña también se hizo una muestra de cocina tradicional en la Institución Educativa 10020, en la que los alumnos prepararon comidas con las que habían participado en un concurso que fomentaba una mejor alimentación para prevenir la anemia. Los jóvenes prepararon platos como tamalitos de lenteja con chanco, manjar de lenteja y jugo de ciruela cansaboca o de fraile.



Figura 8. Alumnos de la Institución Educativa 10020 muestran sus comidas. Fotografía tomada por Enrique Sánchez.



Figura 9. Plegable de la Institución Educativa 10020

## Fogón afroperuano

Lo importante de los encuentros locales y las reuniones para cocinar fue el diálogo que se entabló entre los portadores de la tradición, aunque no estuvo exento de diferencias. La cocina tradicional genera numerosas preguntas e inquietudes, por ser un patrimonio cultural dinámico que se nutre de muchas tradiciones y corrientes culinarias. La interculturalidad está presente en todos los ámbitos de la cocina peruana.

En las reuniones “para cocinar juntos” asomaban las especialidades y destrezas de cada cocinero. Aprendían unos de otros y algunos revelaron sus secretos para ablandar la carne, macerar el cabrito o sobre la mejor temperatura para la cocción de los productos.



**Figura 10. Grupo de cocina del norte.** Fotografía tomada por Enrique Sánchez. En primer plano, la señora Rosa Amelia Jiménez Urbina.



**Figura 11. Grupo de cocina de El Carmen.** Fotografía tomada por Enrique Sánchez. De izquierda a derecha, las señoras Angeolina Ena Palma Lazarte, Mirtha Ysabel Cartagena Castrillón, Josefina López Fajardo y Esther Cartagena Castrillón de Cotito (Mamainé).



**Figura 12. Jornada de cocina en San Luis de Cañete.** Fotografía tomada por Enrique Sánchez. De izquierda a derecha, las señoras María Teresa Arizaga Cáceda, Paola Arizaga, María José Huamani y el poeta Manuel Augusto Bravo Urriola. Atrás, Samuel Lancho.

Estos diálogos de la cocina se hicieron más ricos cuando se reunieron cocineras de los tres territorios para participar en dos encuentros de cocina afroperuana con cocineras del litoral del Pacífico de Colombia y Ecuador.

El primer encuentro, en Lima, reunió a cocineras de Perú y Colombia. El evento se celebró en el mes de la cultura afroperuana entre el 6 y el 8 junio de 2019, apoyado por la Dirección de Políticas para Población Afroperuana del Ministerio de Cultura, la Fundación ACUA con el apoyo del FIDA, el Gobierno del departamento colombiano del Valle del Cauca y el Centro de Desarrollo Étnico (Cedet). Las cocineras participaron en un diálogo público en la sede del Ministerio de Cultura e hicieron una visita guiada a la Universidad de San Martín de Porres, donde prepararon recetas junto a los estudiantes. Más adelante se presentó una muestra de cocina en el pasaje Santa Rosa, con el apoyo de la Casa de la Gastronomía Peruana.

A este encuentro asistieron Esther y Mirtha Ysabel Cartagena Castrillón y Josefina López Fajardo (Ceci), de El Carmen; Carmen Rosa Huapaya Solano, de San Luis de Cañete, y Leyla Abigail Vásquez Colchado, Fanny Domitila Azañero Cueva y Mercedes Zapata More, del valle de Zaña y Yapatetera.



**Figura 13. Muestra de cocina afrodescendiente en el pasaje Santa Rosa de Lima, durante el intercambio Perú-Colombia en el marco del mes de la cultura afroperuana.** Fotografía tomada por Enrique Sánchez.

**Figura 14. Encuentro de cocina afro de Perú y Colombia realizado en Buenaventura.** Foto: Secretaría de Cultura del departamento del Valle/Eduard Lora



## Fogón afroperuano

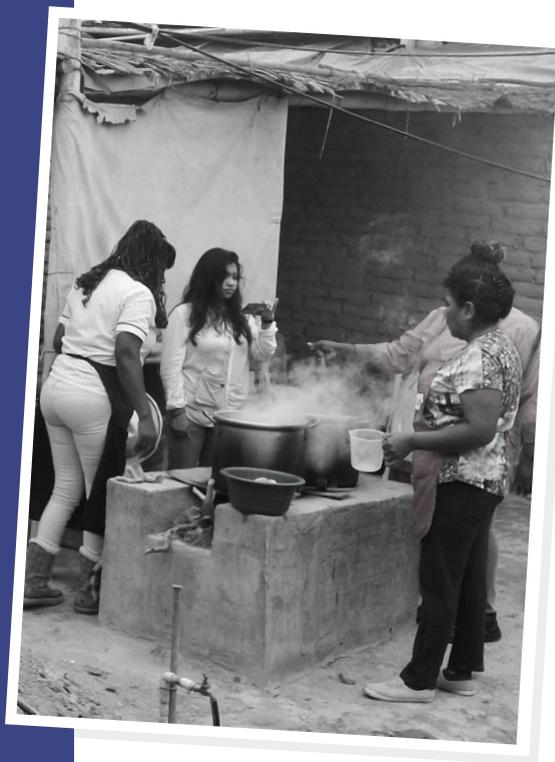
El segundo encuentro se llevó a cabo en el distrito de Buenaventura, en Colombia, entre el 25 y el 27 de septiembre de 2019, en la sede de la Escuela Taller de la ciudad, con las cocineras de Colombia, Ecuador y Perú. Buenaventura es el principal puerto del litoral Pacífico en Colombia y es una ciudad predominantemente habitada por afrodescendientes. Fue declarada por la Unesco como ciudad creativa en gastronomía, por la riqueza de sus tradiciones culinarias afro. Participaron las sabedoras Angeolina Ena Palma Lazarte, Carmen Rosa Huapaya Solano, Fanny Domitila Azañero Cueva, Mirtha Ysabel Cartagena Castrillón y Rosa Amelia Jiménez Urbina. En este encuentro, las peruanas les enseñaron a los estudiantes de cocina de la Escuela Taller de la ciudad algunas de sus técnicas y dieron a degustar al público carapulcra con sopa seca, ceviche norteño, chancho con frejoles, chicha morada, terranova y las bebidas tradicionales chinchiví y tutuma. Este encuentro se complementó con una reunión entre este grupo de sabedoras y el equipo técnico del proyecto del Ministerio de Cultura y la Fundación ACUA en la ciudad de Cali, en donde se adoptó un primer texto.

El segundo borrador del texto fue sometido a validación por el grupo de cocineras y sabedores, el Ministerio de Cultura y la Fundación ACUA en el mes de noviembre de 2019. En dos encuentros de socialización, en San Luis de Cañete y en Zaña,

se revisaron detalladamente los contenidos y las recetas, y hubo un enriquecedor intercambio de ideas entre los participantes, todo lo cual favoreció la concientización de la importancia del aporte que se persigue en el retrato de la identidad culinaria del país y reafirmó la diversidad de la cocina tradicional afroperuana con sus particularidades regionales.



Figura 15. Ejercicio colectivo de redacción del libro, realizado en el restaurante Sabor de Morenas de la sabedora Carmen Huapaya en San Luis de Cañete. Foto: Enrique Sánchez.



*Figura 16. 1. Las hermanas Cartagena 2. Taller de cocina en El Carmen 3. La sabedora María Esther Ramos y Rosa Colchado. 4. Taller de cocina en Zaña*  
Fotos: Enrique Sánchez.



## LOS DEL SABER Y DEL SABOR

A continuación, se ofrece una breve reseña de las principales personas que participaron en la elaboración de este apartado de recetas. De cada una de ellas se muestra un suceso de su vida, un hecho que despertara su interés por la cocina o cómo aprendió el oficio de cocinar.<sup>5</sup>

### Alberto Colchado López

Úcupe (distrito de Lagunas, provincia de Chiclayo)  
Un conocedor de los trabajos del campo.

Nació en 1949. Por tradición familiar, se dedica a la agricultura y crianza de ganado. Está radicado en la parte baja del valle de Zaña, en la zona de Úcupe. Trabajó en la hacienda Úcupe desde niño, en diversas labores agrícolas. Vivió como agricultor en el tiempo de los patrones de la plantación azucarera. Tiene muchos conocimientos sobre el trabajo de campo, el calendario agrícola, la producción de alimentos y la cocina tradicional. Sus antepasados tienen una larga trayectoria en la defensa de la tierra para los pequeños agricultores. Generaciones anteriores a la suya también se dedicaron a la música y al canto.

### Rosa Amelia Jiménez Urbina

Mocupe  
“Cocinar es muy bonito”.

Dice Amelia:

“Nací el 31 enero de 1960. Mis padres son José del Carmen Jiménez Sánchez e Isabel Urbina Coronel. Aprendí a cocinar a cocachos, ya que a los 11 años mi mamá me empezó a enseñar, y a esa edad a mí me gustaba jugar. Me enseñó en un fogoncito; me sentaba allí para poder cocinar la sopa, el arroz, el sudado de

pescado y más platos. En la familia somos diez hermanos: cinco hombres y cinco mujeres. Todas las mujeres aprendimos a cocinar. Yo soy casi la última; después de mí sigue una hermana más que también cocina. Cocinar es muy bonito, a mí me gusta; cuando vienen a verme para ir a cocinar voy sin pensarlo y nada más. Mi experiencia más recordada fue cuando fui por primera vez a cocinar para la celebración de unos 60 años. Hice cabrito, frejol y arroz, y llegó una enfermera y empezó a preguntar sobre la comida; yo, asustada pensando que estaba feo, pero me dijo que salió bien rico y se llevó hasta un poco.”

### Angeolina Ena Palma Lazarte

El Carmen  
El legado de un restaurante llamado Afrika.

Angeolina es dueña del restaurante Afrika, en El Carmen, Chíncha. Aprendió a cocinar en casa a la edad de 13 años para atender a sus hermanos mayores. Fueron su madre, María Elena Lazarte León, y sus hermanas Luisa y Lourdes quienes le enseñaron. Ahora, sus hijos César, Cristian, Juan y Adán llevan su legado. Sus inicios en la cocina fueron difíciles, pues era solo una niña, pero con el tiempo se fue haciendo fácil y con esas enseñanzas ha podido salir adelante, al hacer que su restaurante familiar le dé el sustento diario.

### Carmen Rosa Huapaya Solano

San Luis de Cañete  
Una mujer que valora y ama la cocina afroperuana y por eso busca su difusión y enseñanza.

Afroperuana natural de Cañete. Tiene un restaurante llamado Sabor de morenas, donde se come con picor y mucho sabor porque, dice, la mujer afrodescendiente es la que trajo esa sabrosura de lo que los hombres producían. Desde pequeña le gustó la cocina: mientras su madre preparaba, ella la imitaba con la cocina de kerosene, el juego de ollas y los platos de loza que su padre le compró para jugar. Así aprendió a saborear los platos para saber qué ingredientes contenían. Una inspi-

<sup>5</sup> En este ejercicio participaron numerosas personas. Algunas fueron entrevistadas de acuerdo con un formato acordado previamente y otras, por razones de tiempo y oportunidad, no pudieron ser entrevistadas, entre ellas, Carmen Rosa Carrasco, Rosa Celia Campaña Oliva, Bernarda Zapata, Manuela Zapata, Martina Carbajal, Sonia Palacios y Teresa Torres.

ración viene de sus tías, que preparaban auténticas comidas cañetanas que, a sus 15 años, comprendió que pertenecían a la cultura afroperuana. Doña Camucha, como es conocida en su distrito, valora y ama la cocina afroperuana. Orienta un “taller de minichef”, con niñas de una institución educativa en la que también labora como maestra.

### **Etelbina Arévalo Muñoz de Urbina**

Zaña

“La cocina para mí es una diversión. Me encanta cocinar y eso hay que hacerlo con mucho amor y paciencia”.

Dice Etelbina:

“ Nací en 1959. Mi madre es Mercedes Muñoz y mi papá, Pedro Arévalo, naturales de la ciudad de Zaña. Tengo cuatro hijos: dos hombres y dos mujeres. Aprendí a cocinar a los 18 años, gracias a las enseñanzas de mi madre y de mi abuela, Beatriz Sánchez. Mi familia se dedicaba a hacer dulces y gracias a ellos aprendí a hacer alfañique, caramelos; cuando me casé con mi esposo aprendí a hacer mejor los dulces típicos de Zaña. Ahora también preparo y vendo mis comidas. Me gusta mucho preparar el arroz con pato, el guiso de pato, el cabrito y el arroz con chancho. Los fines de semana también preparo frito para vender y me contratan algunas veces para cocinar en fiestas, eventos, galleras y concursos. La cocina para mí es una diversión. Me encanta cocinar y eso hay que hacerlo con mucho amor y paciencia para que la comida salga rica. ”

### **Fanny Domitila Azañero Cueva**

Zaña

“A mí la cocina me nace: la llevo en la sangre y es la más grande herencia de mi familia”.

Dice Fanny:

“ Nací en 1967. Mi madre fue María Cueva y mi padre, Ismael Azañero Colchado. Somos nueve hermanos: seis mujeres y tres varones, de los cuales, las seis mujeres cocinamos y uno de mis hermanos tiene un restaurante en Lima. En vacaciones de verano voy a apoyarlo. A mí la cocina me nace; la llevo en la sangre y es la

más grande herencia de mi familia. La cocina en mí nace porque mi mamá, desde muy chica, nos enseñó a cocinar. Yo aprendí desde los 10 años y la sazón la hemos sacado de la abuela, que fue cocinera, y nuestra familia se ha dedicado básicamente a la cocina y la preparación de dulces. También he participado en diversos eventos de cocina y concursos. En el 2005 gané el primer puesto en el concurso del Festival del Chanco, en Zaña, con mi plato “frito de chancho”. ”

### **Gianina Cornejo Cruz**

Yapatera

“Aprendí con mi abuelita”.

“ Soy de Cruz Pampa y nací en 1986. Aprendí con mi mamita, mi abuelita, que ahora ya tiene seis años de fallecida. Yo me críe con ella y veía cómo hacía horneaditos y tamales y aprendí. Ella todos los días hacía copús de chancho y, como vivía con ella, me enseñó a cocinar. Actualmente, tengo mi negocio de comida, hago mis horneados de pavo con tallarines, papa a la huancaína. Preparo de todo un poquito. ”

### **Leyla Abigail Vásquez Colchado**

Zaña

“Para mí, la cocina es un arte y es mi pasión. Gracias a ella no me falta trabajo y he podido sacar adelante a mi familia”.

Dice Leyla:

“ En mi vida, la cocina empezó cuando yo tenía 10 años; nosotros somos cinco hermanos y desde pequeños vimos cómo mi mamá se dedicaba a preparar, todos los domingos, platos como patitas con garbanzo, causa, chanfainita, frito y ceviche. Desde el sábado ella preparaba sus licores, entre los que se destacaban el licor de higo y la naranjita. Conforme pasaba el tiempo, íbamos creciendo y aprendí cómo preparaba mi mamá las patitas, porque era lo que más me gustaba; la causa y el encurtido también. Ninguno de los platos de encurtido que he probado, ninguno, se compara con el encurtido que hacía mi mamá.

También nos enseñaba a hacer los tamales, lo que era como un martirio para nosotros, porque teníamos que limpiar la hoja, quemarla, cortarla, amarrar, y así, todos los hermanos trabajábamos para ayudar a mi mamá. Ella preparaba tamales todos los días, algo que ya cambió, porque ahora solamente se preparan tamales los domingos y para algunos eventos o fechas importantes. Mi mamá preparaba tamales especiales de maíz con garbanzo; eran muy ricos. Poco a poco empecé a cocinar; como la mayoría de mis hermanos era hombres y yo era la única mujer, tenía que hacerme cargo de la cocina. Cuando ya estaba mayor, les preparaba la comida a mi papá y a mis hermanos. Después me comprometí con mi esposo —a él también le gusta la cocina— y ahora nos llaman para cocinar en eventos, en matrimonios, cumpleaños, quinceañeras, velorios o funerales. También viajamos fuera de Zaña: hemos ido a Chiclayo, Trujillo, Lambayeque, Monsefú, Lima, y así nos hicimos muy conocidos. Para mí, la cocina es un arte y es mi pasión, y gracias a ella, no me falta trabajo y he podido sacar adelante a mi familia.”

### Luisa Elena Medina Matallana

Mocupe

“Me gustaría que la gente viniera a visitarnos para que pueda degustar, de nuestras propias manos, ese rico sabor”.

“ Me llamo Luisa Elena Medina; mi madre, María Eugenia Matallana Torres, y mi padre, José del Carmen Medina Mendoza. Ella era de Pátapo y él era de Pueblo Nuevo. Después me casé con mi esposo, Alberto Colchado López, él es de Zaña. Desde muy chiquita aprendí a cocinar porque mi madre me enseñó y, como fui la única mujer, me impulsó e inculcó la cocina. Esto fue a mis 13 o 14 años, más o menos. Tengo seis hijos: tres hombres y tres mujeres; a las mujeres les enseñé a cocinar desde chiquitas y cocinan muy bien, se defienden en la cocina. Una de las experiencias que más recuerdo es que aprendí a cocinar en mi casa, en cumpleaños familiares, y aún más cuando le hice los 15 años a mi hija. Ahí, yo misma, me hice un arroz con cabrito y frejoles; primera vez que cocinaba en cantidad. No busqué cocinera. Me hacía ilusión y les quería

demostrar a todos que yo podía, así que me las ingenié y lo hice solita, y salió muy rico. La cocina para mí es un arte, es algo que a mí me gusta. Me gusta hacer chirimpico, parrilla, arroz con chanco; lo poco que sé, lo hago para mi casa y mi familia. Si tuviera que resaltar algún plato especial, diría que el cabrito y el chanco, que es algo que, a nosotros, aquí en el norte, nos encanta preparar. Me gustaría que la gente viniera a visitarnos para que pueda degustar, de nuestras propias manos, ese rico sabor.”

### Josefina Bernardita López Fajardo

El Carmen

“Cocinar es una de mis gratas especialidades, es mi arte y eso me agrada”.

“ Soy hija de Jorge Proscopio López Cavero y Sabina Matilde Fajardo de López. Actualmente, vivo en el centro poblado Chamorro, en el distrito de El Carmen. Aprendí a cocinar a partir de los 11 años; me enseñó mi bisabuela, Matilde Peña de los Ángeles. El primer plato de comida que cociné fue pallares secos con sopa seca; al principio fue una necesidad — mis padres trabajaban en la madrugada— para nosotros tener que comer. Al ver que mi madre llegaba tarde para cocinar lo que pudiera, pensé y le dije a mi bisabuela que me enseñara; coloqué mis pallares en el fogón e hice mi sopa seca con la bendición de Dios y, cuando mamá llegó, encontró, como todos los días, que todo estaba ordenado, pero, además, encontró comida en la olla. Le preguntó a mi abuelita y le dijo: “Su hija cocinó y todos quedaron gustosos”. Desde esa fecha empecé a cocinar y así todos los días.

Pasado el tiempo seguí cocinando y mi tía Aida Fajardo Peña me enseñó a cocinar la carapulcra con sopa seca, que es famosa en nuestro pueblo carmelitano y que prepararla era una tradición para cualquier fiesta. Me encanta cocinar y lo hago con gusto; es por ello que inicié un negocio independiente de servicios varios, ya que no solo es mi especialidad la cocina, sino también el tejer, la repostería y otros, como dicen, “mil oficios”.

Hasta ahora mantengo las tradiciones de mi familia, aunque ya no es tan común como

antes cocinar el seco. Para algunas fiestas aprendí a cocinar el picante de carne de carnero o de res, que reemplazó un poco al seco que se hacía antiguamente. Ahora, mis clientes me piden más el picante de ambas carnes. Después de un tiempo escuchaba mucho la preparación de la carapulcra de garbanzo; es por ello que la comadre de mi mamá, Alejandra Bellido, me enseñó a cocinarla, porque tiene un proceso muy cuidadoso.

Me gusta la cocina y las cosas que hago, por eso es que cocinar es una de mis gratas especialidades; es mi arte y eso me agrada. Mis preparaciones las hago con amor y en el nombre de Dios, de la Virgen, de los niñitos y los santos, confiada de seguir este arte y trasladarlo a mis futuras generaciones. ”

### Lupercia Nunura

Zaña

“Para mí la cocina es presencia; hay que saber sazonar y poner mucho, mucho amor”.

“ Mi familia tiene ascendencia japonesa; yo nací en Jayanca y desde los 7 años aprendí a cocinar en fogón, porque la mamá de mi papá me enseñó a cocinar. Ella tenía un pequeño negocio de comida. Con el tiempo empecé a estudiar cocina, repostería y artesanías tres días a la semana porque era algo que me gustaba mucho; luego tuve mi primer hijo y, bueno, mi familia, mis padres, ya no podrían seguir apoyándose. A los 14 años vine a vivir a Zaña, porque mi hermana vivía aquí y, como tuve mi hijo, me comprometí y me quedé a vivir aquí. Así que me siento zañera de corazón. Ahora trabajo en la cocina con pequeños contratos, para vender y preparar algunos platos, tanto aquí como en otros lugares fuera de Zaña. También he participado en concursos, eventos y festivales, y gané, en un colegio de Lambayeque, el primer lugar preparando arroz con chanco. Para mí, la cocina es presencia: hay que saber sazonar y poner mucho, mucho amor; y si en algo se falla al inicio, no hay que lamentarse ni preocuparse, porque esa experiencia es la que nos ayuda y nos sirve. Mi especialidad es el cabrito: puedo preparar seco de cabrito o cabrito con frejoles y también puedo preparar muy bien chanco

al cilindro, chicharrones, chanco a la parrilla y el arroz con chanco, que es lo que más me gusta hacer. ”

### María Esther Ramos de Colchado

Mocupe

“Aprendí a hacer el cabrito típico del norte y, cuando me voy a mi tierra, lo preparo y les gusta mucho”.

“ Me gusta mucho cocinar; cuando era chiquita jugaba con las ollitas y así me empezó a gustar la cocina. Nací en 1949 en la ciudad de Tacna; tengo cinco hermanos, pero ellos viven en Tacna. Mi esposo es norteño, de Chiclayo; su nombre es Ricardo Colchado Cuadra y es zañero. Tengo seis hijos: cinco varones y una mujer; ella aprendió a cocinar porque le enseñé. Desde los 12 años aprendí a cocinar, porque mi mamá trabajaba y mi papá era policía y, como yo era la mayor, tuve que aprender a cocinar para atender a mis hermanos. Cuando vine de mi tierra hasta el norte, yo no sabía preparar el cabrito, plato muy típico de aquí, donde se acostumbra a matar el chivo. Yo no sabía matar ni lavar la tripa, nada, y mi cuñada me decía: “Vamos a aprender cómo lavar en el río”. Como mi suegra vive cerca de las acequias, nos íbamos a lavar el mondongo y así agarré la experiencia. Entonces, cada vez que había fiesta aprendí y me gustaba ir a lavar el mondongo y preparar el chirimpico. Así aprendí a hacer el cabrito típico del norte y, cuando me voy a mi tierra, lo preparo y les gusta mucho. ”

### Mercedes Zapata More

Yapatera

“Para mí, la cocina es un orgullo”.

“ Nací en 1965, en la comunidad afroperuana de Yapatera. Mis padres son yapateranos; mi esposo y mis hijos también. La educación primaria y secundaria la hice en mi comunidad. Desde muy niña y junto con mis hermanas trabajamos apoyando a nuestra madre en la picantería, que era el negocio familiar que permitía nuestra subsistencia. Desarrollando estas tareas, recibí de mi madre los primeros aprendizajes de la cocina. Ya casada tuve que

migrar a la capital, donde puse en práctica lo que más sabía, cocinar, y trabajé durante diez años en varios centros recreacionales del sur de Lima, donde pude fortalecer los conocimientos sobre la diversidad gastronómica del país.

A inicios del año 2000 regresé a Piura y, junto con un familiar, manejamos uno de los restaurantes del famoso Club Grau de Piura, donde trabajé diez años consecutivos. Posteriormente, trabajé en la región de Tumbes, en un centro recreacional hasta marzo de 2019, labor que realicé a lo largo de siete años. Hoy estoy en mi comunidad tratando de impulsar los aprendizajes y el negocio que me permitió el desarrollo personal y familiar. Para mí, la cocina es mi orgullo. Crecí y nací rodeada de ella y la conservo como mi principal tesoro, pues me ha permitido salir adelante y es a lo que dedico mi vida. ”

### Mirtha Ysabel Cartagena Castrillón

El Carmen

“El primer plato que preparé fue arroz con frejoles y pescado frito”.

“ Nací en 1968 y soy hija de don Jesús Cartagena Buenaño y Teodora Soledad de Cartagena; actualmente, vivo en el centro poblado El Guayabo. A veces suele pasar el tiempo, una se pregunta cosas cuando está pequeña y yo preguntaba en la cocina; es por eso que quien me enseñó a cocinar fue mi madre, Teodora Soledad de Cartagena, “Mamá Sole”, a los 13 años de edad, y el primer plato que preparé fue arroz con frejoles y pescado frito. ”

### Rosa Elvira Cisneros Rivas

Zaña

“Para mí, la cocina es algo importante y algo alegre; hay que tener cariño, amor, pasión y paciencia. La cocina tiene que gustarte”.

“ Nací en 1959. Mi mamá nació en La Otra Banda, siendo mi abuelo piurano y mi abuela, de Santa Cruz; y mi papá es de Pacora, siendo mi abuela de Mórrope y mi abuelo, de Batán Grande. Desde muy pequeña he sido como la segunda mamá del hogar de la familia. Apre-

dí a cocinar desde muy pequeña y a acompañar en la cocina; siempre me ha gustado apoyar a las personas que tenían un evento o que me llamaban para ayudarles porque tenían un cumpleaños y así fui experimentando sobre cómo preparar en cantidad. De esta manera, cuando me invitan o salgo afuera y voy a restaurantes, estoy saboreando y probando qué tiene y vuelvo a casa y lo preparo. Para mí, la cocina es algo importante y algo alegre; hay que tener cariño, amor, pasión y paciencia. La cocina tiene que gustarte. Me gusta mucho preparar el pato, adobarlo de un día para otro, y así sale rico. En mi familia se comía lo que había, lo que se cría en el campo: las gallinas, los cuyes, los pavos; entonces, eso se acompañaba con arroz con lenteja o chileno, que se sacaba de la chacra.

Los productos que teníamos en la chacra eran: maíz, zapallo, chileno, choclo, yuca, cebolla de rabo, ají amarillo, alverja, limones, maracujá para el jugo y también los animales. En la ciudad solo se compraba arroz, azúcar y aceite; la chacra para nosotros era un mercado: allí teníamos todo. Eso se perdió porque aquí en la ciudad ya no hay espacio para sembrar y eso es triste. ”

### Sara Uvalter Azañero

Zaña

“Mi familia se dedicó a la cocina y el legado familiar siempre debe continuar”.

“ Nací el 21 de julio de 1978. Mi padre es Segundo Walter Ramírez, proveniente de la sierra, y fue quien me enseñó a cocinar. La cocina me gusta, me encanta, y desde pequeña me gustó cocinar de todo; también me gusta hacer repostería.

Mi familia se dedicó a la cocina y el legado familiar siempre debe continuar. Mi mamá es parte de la familia Colchado, de Zaña, y me siento muy identificada con la cocina afrodescendiente. Actualmente, vendo chicharrones, champús, cachangas y otras cositas más en el parque principal de Zaña o, si no, voy a veces a La Otra Banda a vender. ”

## Teresa Bautista Delgado

Mocupe

“Me encanta cocinar porque a mis dos hijas les voy haciendo algo diferente cada día”.

“ Mi papá es de un distrito de la serranía de Cajamarca (Chugur) y mi mamá es de Chota. Mi niñez la viví en Cajamarca y vine al norte a los 16 años. Cuando era joven me fui a Lima y trabajaba en una casa; la señora donde yo trabajaba tenía un restaurante y allí aprendí más y agarré más experiencia para cocinar. La cocina para mí es algo muy bonito, es una diversión. Me encanta cocinar porque a mis dos hijas les voy haciendo algo diferente cada día. También me encanta buscar en Internet la receta de comidas que no sé y la hago; me sale muy rico. ”

## Teresa Pérez Ortega

Mocupe

La laboriosa conserva de naranja.

A la edad de 12 años empezó a aprender el arte culinario. Su maestra fue su madrina, la señora Carolina Seminario, quien era cocinera y dulce-rra reconocida en Zaña. Teresa afirma que lo que mejor aprendió es la elaboración del dulce de naranja y cuenta que prepararlo llevaba un tiempo mínimo de quince días. La conserva de naranja es un dulce muy laborioso y pocos saben prepararlo. Entre los años ochenta y noventa instaló una chichería en Mocupe llamada El Algarrobito, que alcanzó un gran reconocimiento local. Hoy, a sus 73 años, continúa deleitando con la sazón de su comida.

Estas historias muestran que la cocina afroperuana de la costa pertenece al ámbito familiar y que se relaciona, en buena parte, con las mujeres. Las personas mayores son esenciales para la transmisión intergeneracional de un conocimiento tradicional que está estrechamente conectado con la memoria personal, social y colectiva. La cocina es, en definitiva, un factor de identidad para comunidades y territorios.

*Figura 17. Mosaico de personas participantes.*





*Figura 18.*  
*Mosaico de participantes.*  
Fotos: Enrique Sánchez y Luis Reyes

*Figura 19.*  
*Mosaico de participantes.*  
Fotos: Enrique Sánchez y Luis Reyes



Figura 20.  
Mapa del Perú

## EL PERÚ AFRODESCENDIENTE

El litoral costero del Perú cuenta con más de 3.080 kilómetros de longitud, que demarcan un amplio territorio entre el océano Pacífico y los Andes peruanos. En esta franja costera vive la mayor parte de la población afroperuana. El clima es subtropical árido con una temperatura media anual de 18,2 °C. Se caracteriza por la ausencia de lluvias regulares y una gran humedad atmosférica. La costa es cruzada por corrientes de agua de origen glaciar y contiene importantes acuíferos que contribuyen a la existencia de franjas de tierras fértiles utilizadas en la agricultura. Perviven algunos relictos de bosque seco, en riesgo de extinción, con especies como algarrobo, sapote, faique, concuno y vichayo —las más comunes—, de gran adaptabilidad a los ecosistemas desérticos.

En esta franja costera está localizada la mayoría de la población del país, pues Lima, la capital, y Callao suman cerca de diez millones de habitantes. En el censo peruano de 2017, 828.841 personas se autoidentificaron como afroperuanos, lo que representa un 3,6 % de la población nacional. Los afroperuanos se encuentran en todos los departamentos del país, pero, como se dijo, predominan en los departamentos y distritos de la costa.

La población afroperuana es considerada un grupo étnico de especial protección, debido a la situación de vulnerabilidad, invisibilidad y desigualdad estructural, marcada por procesos de exclusión social y discriminación (Ministerio de Cultura, 2020). Los africanos llegaron al Perú desde la Conquista, con las tropas de los llamados conquistadores, pero su presencia permanente se hizo realidad con la traída de los esclavizados. Durante la colonización, se trajo población africana para trabajar en las labores agrícolas, en especial, en las plantaciones de caña de azúcar en el valle de Chancay, de la vid en Cañete y Chinchay, y del olivo, así como para desempeñar oficios domésticos. Se ocuparon desde cuidar los huertos y proveer los mercadillos locales hasta amantar, cocinar y servir la mesa. Entre los oficios domésticos, los relacionados con la alimentación y la cocina ocuparon un lugar preponderante. De alguna manera, los cocineros africanos moldearon la cocina y el gusto de los peruanos de la costa.

Los esclavizados fueron actores principales de la conformación de la colonia y participaron también en los procesos de resistencia contra el dominio español, pues formaron parte de la rebelión anticolonial de Túpac Amaru de finales del siglo XVIII, quien les había ofrecido, de tener éxito, la libertad. El afrodescendiente Antonio Oblitas fue uno de los recordados dirigentes que participó en esta gesta.

En la memoria social pervive el cimarronaje y las luchas de líderes como Francisco Congo, quien, a comienzos del siglo XVIII, se fugó de una hacienda esclavista localizada en Pisco y conformó el palenque de Huachipa, lugar que fue adquiriendo gran importancia y generó incertidumbre entre los hacendados y comerciantes de Lima, que lo veían como una amenaza. El palenque fue reprimido y su líder, Francisco Congo, fue apresado junto a Manuel Lucumí, otro de sus jefes. Acusados de sedición, robo y homicidio, fueron ahorcados. A Francisco Congo le canta el poeta Daniel Mathews (2018) en sus Poemas para vencer la muerte.

*Dicen que Francisco Congo  
en Huachipa ha reunido  
a esclavos que han venido  
desde Angola o desde Congo  
Yo en sus filas me pongo,  
pues quiero mi libertad.*

Los afroperuanos participaron en la guerra de independencia —algunos libres y otros como esclavizados—, lo que produjo un descenso de su población. Desde el comienzo de la fundación de la República se adoptaron tímidas normas abolicionistas como la “libertad de vientres”, decretada por José de San Martín en 1821, pero solo en 1854, durante la presidencia de Ramón Castilla, se promulgó la abolición definitiva de la esclavitud<sup>6</sup>.

<sup>6</sup> “La abolición de la esclavitud señala la ruptura formal con un estado anterior sin alterar la estructura imperante. En el Perú republicano, la liberación de descendientes de africanos esclavizados no supuso la inauguración de nuevas y mejores condiciones para los afroperuanos” (Defensoría del Pueblo, 2011, p. 39).



A lo largo del siglo XIX y parte del XX, los afroperuanos desarrollaron estrategias propias de resistencia y adaptación en medio de una sociedad discriminatoria y excluyente. A mediados del siglo pasado se fraguó, con una vocación continental, un movimiento intelectual que comenzó a reivindicar el aporte de los afrodescendientes a la construcción de las naciones con población negra. En el país se mencionan los nombres de Nicomedes y Victoria Santa Cruz, quienes utilizaron las expresiones artísticas para crear conciencia sobre la situación y los reclamos de la población afroperuana; a José “Cheche” Campos, que participó en la organización de los Congresos de las Culturas Negras de las Américas, y a muchos otros que desde las artes y los oficios visibilizaron la vida de los afrodescendientes, engrandecieron el patrimonio cultural de la nación y reclamaron sus derechos.

En la actualidad, en especial a partir del Movimiento Francisco Congo de los años ochenta del siglo pasado, los afroperuanos se han organizado o movilizado en varias asociaciones de reivindicación étnica como el Centro de Desarrollo Étnico (Cedet); la Asociación Cultural Afro Bujama, de Cañete; el Centro de Desarrollo de la Mujer Negra Peruana (Cedemunep); la Asociación Casa de la Mujer Carmelitana; el Centro Cultural Afroperuano San Daniel Comboni, de El Carmen; la Asociación Negra de Defensa y Promoción de los Derechos Humanos (Asonedh); la Red Peruana de Jóvenes Afrodescendientes Ashanti, de Lima; el Museo Afroperuano de Zaña, que aglutina a las familias afrodescendientes de la región; la Mesa de Trabajo Afroperuana, de San Luis de Cañete, y el grupo editor de la revista *D’Palenque*, de Lima, entre muchas otras organizaciones e iniciativas, en su mayoría de carácter cultural.



Figura 21. Cortesía del Museo Afroperuano de Zaña

## ESCLAVIZADOS AFRICANOS Y COCINA TRADICIONAL EN LA COSTA PERUANA

Este capítulo aborda las particularidades de los alimentos de los africanos y sus descendientes en tiempos de la esclavitud en el Perú, para precisar su influencia en el período poseslavista en el conjunto de la costa peruana y responder la pregunta: ¿en qué consiste el aporte de los afros a la cocina peruana? En esa dirección, se reconocen las contribuciones de Frederick Bowser, Pablo Macera, Juan de Arona, Victoria Espinoza, Wilfredo Kapsoli, Susan Ramírez, Rosario Olivas Weston, Isabel Álvarez y José Matos Mar junto con Jorge Carbajal. Valioso material se encuentra en los archivos de la Biblioteca Nacional del Perú.

A partir de investigaciones de Germán Peralta, Rosario Olivas Weston (2016) presenta un listado de alimentos que se empleaban en los barcos utilizados para la trata de esclavos. Menciona los siguientes productos: bizcocho negro, bizcocho blanco, pipas de vino, vinagre, habas, garbanzos, alverjas, queso, bacalao, caballa, sardinas, carne salada y agua. Aunque faltó diferenciar cuáles alimentos consumían los oficiales y cuáles los esclavizados, existe una pista interesante relacionada con el uso de “carne salada” y menestras, ya que ello será un tema recurrente en la dieta afroperuana durante un largo período.



*Figura 22. Mural del museo afroperuano de Zaña.  
Foto: Enrique Sánchez.*

Frederick Bowser (1974), en su libro *El esclavo africano en el Perú colonial 1524-1650*, aporta una valiosa información sobre los alimentos de los esclavizados, al llegar en los primeros tiempos al Perú. A partir de estos datos se ha elaborado la Tabla 1:

**Tabla 1 - Comidas de los esclavizados al llegar al Perú (1524-1650)**

Lugar o espacio	Alimentos
Comidas y productos de los esclavizados, en general. Comida de esclavizados urbanos.	Maíz (chicha), pan, pescado, plátano, carnes rojas, tabaco y ron. 1kg 500 g de pan y 1 kg 500 g de pescado o carnes rojas.
Esclavizados que construyeron local del Santo Oficio.	Pan, pescado, pequeñas cantidades de carne y papas, ron, chicha y tabaco.
Comida en hacienda Valle de Mala (sur; entre 1616 y 1620). Alimentación para once esclavizados.	Se mataba un ternero o novillo cada cinco o seis semanas. Maíz y pan. Pescado, todos los viernes y sábados. Frejoles, huevos, plátanos, miel y tabaco, en raras ocasiones.
Chacra de Lorenzo Pérez (Lima; entre 1637 y 1639). Alimentación para dieciséis esclavizados.	Ración semanal: carnero, fanega y media de trigo, fanega de maíz, frejoles (alta cantidad).

Fuente: elaboración del Museo Afroperuano de Zaña, con base en Bowser (1974).

De la Tabla 1 sobresale el uso de alimentos nativos –en especial, del maíz– y la preparación de chicha, de raíces andinas, así como la diversidad de alimentos según regiones. En la costa peruana se encuentra un patrón de consumo afrodescendiente que ha continuado hasta ahora, que es la utilización de la carne seca (en variadas formas) con menestras, sobre todo, frejoles.

Además de lo anterior, se deben tomar en cuenta los espacios que habitaron los esclavizados, pues tenían acceso a frutales y peces de ríos y de mar. Este es un tema interesante para ver, con el paso del tiempo, el proceso de creación y adaptación a los ecosistemas del país.

**Tabla 2 - Comidas de los esclavizados en el Perú (siglo XVIII)**

Propiedades agrícolas y ganaderas	Alimentos	Observaciones	Fuente
Haciendas de poder de la Iglesia (Jesuitas). Según Wilfredo Kapsoli (1975), la mayor parte de las haciendas de la costa peruana en el siglo XVIII pertenecían a la Compañía de Jesús, con un total de 97 haciendas.	Hacienda Tumán (norte): compraba reses en la sierra para alimentar esclavizados. Hacienda San Jacinto: cada semana mataban tres toros. Se repartían los domingos. Aguardiente y ración de tabaco. En haciendas jesuitas utilizaban maíz, trigo, frejol y harinas. Ingenio de Huaura: además de lo anterior, pescado salado y carne de res. Los jueves se repartía ración de miel.	Zango o sango; pescado salado; carne de res. "Para negras paridas, se les da gallina y ración de carnero, una vela diaria, pan, azúcar y un poco de vino para después del parto" (Macera, 1968, p. 93).	Macera (1968); Cajavilca (1997); Kapsoli (1975).
Pequeñas chacras, que los propietarios prestaban a los esclavizados.	Sembraban hortalizas y criaban animales domésticos. Cortaban y vendían leña.	Mujeres participaban en la cocina.	Espinoza (1987); Aguirre (1992).
Alimentos en palenques (cimarrones) y con bandolerismo.	Siglo XVIII Palenque Huachipa (Lima): reses robadas. Cantidad grande de ganado. Cultivos en palenque: maíz, zapallos, tunas. Agua de puquio. Compraban pan y tabaco en Lima. Robaban yuca, vacas, carneros, maíz, arroz. Palenque de Carabayllo: utilizaban harina y frejoles; se apropiaban de carne, choclos y camotes. Haciendas San Jacinto y San José (Chancay; norte): se apropiaban de ganados vacuno y lanar, frijol, azúcar, sal.	Autoabastecimiento. Cocinaban mujeres Promedio de preparación: una vaca por día.	Tord y Lazo (1981); Kapsoli (1975).

Propiedades agrícolas y ganaderas	Alimentos	Observaciones	Fuente
Alimentos en palenque de costa central. Aproximadamente, quince palenques de corta duración del siglo XVIII.	Lugares de puquio o fuentes de agua. Uso de campos de cultivo. Alimentación variada por pesca, caza (patos y aves silvestres) y recolección.	Varios palenques de la costa central fueron transitorios e itinerantes. Por ello, se dedicaban a la pesca, la caza y la recolección. Ellos mismos preparaban sus alimentos.	Espinoza (1987).

Fuente: elaboración del Museo Afroperuano de Zaña.

Respecto a la Tabla 2, se resalta el papel de las relaciones y los intercambios entre los esclavizados dedicados a las tareas agrícolas y los urbanos. Había lazos intensos —incluso, con palenqueros y cimarrones— con intercambios frecuentes de insumos y alimentos. Del campo procedían los leñadores y matarifes, y de ellos se obtenía una gran variedad de productos. En las ciudades, los hombres de campo conseguían sal, pan, harinas, tabaco, arroz y diversos tipos de licores. Los cimarrones vendían los productos de sus hurtos en las ciudades.

### Comidas en el siglo XIX

Durante el siglo XIX, los platos típicos que consumían los afroperuanos a lo largo de la costa daban continuidad a las tradiciones heredadas del período de la esclavitud. Ellos utilizaban insumos de origen andino e hispano, pero les incorporaban nuevos elementos y sus propias técnicas culinarias para darles su sazón y sabor. En el uso de las carnes, tanto en el corte como en la preparación (incluidas las vísceras), habrían tenido un papel relevante los matarifes afros de los camales. Por eso es que hay una variedad considerable de platos con casi todas las partes de los animales. Sobresale aquí la tradición ganadera de Zaña, debida a la abundancia de pastos y alfalfa. Y en lo que se refiere a los chanchos, eran grandes alimentos para ellos el maíz y el fruto del algarrobo que abundaban en la zona. Esto explica la gran cantidad de cerdos que se criaban en Zaña desde la llegada de los españoles. A continuación, en la Tabla 3, se muestran algunos de los platos tradicionales del siglo XIX.

**Tabla 3 - Platos tradicionales del siglo XIX**

Platos tradicionales	Región o zona	Preparación	Fuente
Arroz con carne seca de res y frejoles o con menestras.	Lima, costa norte y costa sur.	Se cuelga la carne al sol, y se cubre con aceite o sal. En Zaña, los frejoles son batidos y cocinados	Testimonios orales diversos, obtenidos de comunicaciones personales recopiladas por Rosa Colchado, coordinadora del Museo Afroperuano.

Platos tradicionales	Región o zona	Preparación	Fuente
Tacu-tacu, derivado del anterior.	Costa peruana.	Combinación de arroz con frejol, luego de ser preparado el día anterior para alguna reunión. En Zaña se le llama “revuelto” o “calentadito”. Se sirve en el desayuno del día siguiente.	Es muy tradicional en Lima. Testimonio de Antero Balarezo Vertiz en Zaña, 1975 (Rocca, 1985).
Sango de maíz, de yuca y de trigo.	Lima, costa norte y costa sur. Piura (Yapatera).	Con base de maíz y manteca de chanco. Maíz tostado con chicharrón de chanco. En Piura identifican sango de trigo y de maíz (Hocquenghem y Monzón, 1955). En Aucallama había sango con sal con chicharra en forma de papa rellena.	Sobre Lima, Benvenuto (1983). Sobre Piura, Hocquenghem y Monzón (1955). Testimonio de Erasmo Muñoz, citado en Matos y Carbajal (1974); Romero (1988). Testimonio de Juan Cienfuegos, en Yapatera, 1994, contenido en el archivo del Museo Afroperuano de Zaña.
Sango de ñajú <sup>7</sup> . Es el más aproximado a la tradición africana, por el origen del ñajú.	Lima.	Con base en el ñajú. Según Benvenuto (1983), el sango de ñajú es una preparación con base en una masa de harina de maíz amarillo cortada en trozos cuadrados con tripitas de chanco y rodajitas de ñajú.	Olivas (2016); Benvenuto (1983); Patrón (1935); Romero (1988).
Bufo	Ica.	Sus ingredientes varían según el autor de la receta. Incluye cabeza de carnero, piezas de mondongo, bofe e hígado.	Olivas (2016).
37 platos tradicionales de torete, en Zaña. Casi todas las partes de la res, incluso las vísceras <sup>8</sup> .	Zaña	Relación entre pasado y presente. Es preciso rescatar los saberes de los matarifes afros en los camales. En total, se registran 37 platos con base en torete. Los cortes variados sirven para convertirlos en platos para atender asistentes a velorios, funerales o festividades de público masivo. A continuación, las piezas del torete, tanto internas como externas, además de los ingredientes y usos:	F. Castillo de Caján (comunicación personal, 28 de octubre de 2019). Archivo Museo Afroperuano Zaña.

7 El ñajú (*Abelmoschus esculentus*) es una planta de origen africano de la familia de las Malvaceae, cuyo fruto, un pepinillo, es comestible. Su consumo es popular en el Caribe. En el país parece estar en desuso.

8 Es preciso revalorar el rol de los matarifes afrodescendientes, quienes tienen sus raíces en las tinajas, tenerías o curtiembres coloniales.

Platos tradicionales	Región o zona	Preparación	Fuente
<p>37 platos tradicionales de torete, en Zaña. Casi todas las partes de la res, incluso las vísceras<sup>8</sup>.</p>	<p>Zaña</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Las jetas (el labio), en caldo de mote.</li> <li>2. Encebollado de jeta de res.</li> <li>3. Jetas curtidas (jetas, vinagre, cebolla).</li> <li>4. Carne seca asada.</li> <li>5. Ollucos con carne seca.</li> <li>6. Los sesos, en tortillas.</li> <li>7. Guisos o estofado de sesos.</li> <li>8. La lengua, mechada, dorada o en estofado.</li> <li>9. Cachete de res, saltadito (guiso).</li> <li>10. Caldo de cachetes.</li> <li>11. Parrillada de res.</li> <li>12. Hígado blanco con ají molido (pulmón).</li> <li>13. Bazo, al baño de María, para evitar la anemia.</li> <li>14. Bazo encebollado.</li> <li>15. Seco de res.</li> <li>16. Bistec de res (lomo fino).</li> <li>17. Saltadito de carne.</li> <li>18. Encebollado de carne.</li> <li>19. Estofado con papa.</li> <li>20. Con la cola o del rabo, caldo de verduras.</li> <li>21. Espesado de pecho de res, con maíz tierno y culantro.</li> <li>22. Pecho (parte aguja) cocido.</li> <li>23. Caldo de mondongo (mote, frejol, plátano y yerbabuena).</li> <li>24. Con las tripas, cau cau.</li> <li>25. Pancita a la plancha o rache (panza o cuajo de res con camote o papa).</li> <li>26. Hígado encebollado.</li> <li>27. Bistec de hígado.</li> <li>28. Con el pulmón, una variante de chanfaina (en Trujillo le llaman bofe). En Zaña, el bofe se conoce como hígado blanco, y en Lima, chanfainita.</li> <li>29. Caldo de pata de res.</li> <li>30. Guiso de pata con papa amarilla.</li> <li>31. Encebollado de patas de res.</li> <li>32. Criadillas cocidas con zarza (o salsa).</li> </ol>	<p>F. Castillo de Caján (comunicación personal, 28 de octubre de 2019).          Archivo Museo Afroperuano Zaña.</p>

Platos tradicionales	Región o zona	Preparación	Fuente
37 platos tradicionales de torete, en Zaña. Casi todas las partes de la res, incluso las vísceras <sup>8</sup> .	Zaña	33. Caldo de huesos con verduras o fideos. 34. Albóndigas (caigua y carne molida). 35. Lomo saltado. 36. Tallarín de res.	F. Castillo de Caján (comunicación personal, 28 de octubre de 2019). Archivo Museo Afroperuano Zaña.
Variedad de platos con carne de chanco.	Zaña	Arroz con chanco, patitas con garbanzo, chicharrones, chanco adobado, chanfainita y frito.	F. Castillo de Caján (comunicación personal, 28 de octubre de 2019). Archivo Museo Afroperuano Zaña.
Tamales.	Costa peruana.	Existe variedad de formas. Tradicionalmente, eran de cerdo con manteca de chanco. Ahora es pluriétnico, dadas sus raíces prehispánicas. Los afroperuanos se convirtieron en el siglo XIX en cocineros, pregoneros y vendedores de tamal en Lima.	De Arona (1938).
Carapulcra.	Ica (Chincha), Cañete, Lima, Aucallama.	Tradicional plato de papa seca (de raíz prehispánica) con carne de cerdo. Su preparación y consumo se extendieron entre afroperuanos de la costa central. Plato mestizo: indígena-afro.	De Arona (1938). Testimonios de pobladores de Chincha, Cañete y Lima. Álvarez (1997).
Sopa seca.	Ica, Chincha, Cañete.	Tradicional plato que combina ingredientes pluriétnicos: papa, tallarines (influencia italiana) y sazón afro.	Tradiciones de pobladores de Cañete y Chincha.
Carne seca.	Yapatera.	Tradicción afroperuana de la costa.	Testimonio de Jova Cornejo, en 1994, contenido en el archivo del Museo Afroperuano de Zaña.
Seco de chabelo.	Yapatera.	Plato regional de Piura.	Testimonio de Jova Cornejo, en 1994, contenido en el archivo del Museo Afroperuano de Zaña.
Chancho al horno.	Yapatera.	Con vasija, cocinado bajo tierra. Chancho aderezado, camotes crudos, plátanos crudos, yuca cruda.	Testimonio de Emma Ortega, en 1994, contenido en el archivo del Museo Afroperuano de Zaña.

Platos tradicionales	Región o zona	Preparación	Fuente
Hornado de pavo.	Yapatera.	Pavo criado en corral.	Testimonio de Dolores Farfán, en 1994, contenido en el archivo del Museo Afroperuano de Zaña.
Adobo de pato.	Yapatera.	Plato tradicional. Pato de corral.	Testimonio de Casimiro León, en 1994, contenido en el archivo del Museo Afroperuano de Zaña.
Aguadito de frejol.	Yapatera.	El frejol se convirtió en uno de los insumos principales de los afrodescendientes de la costa peruana.	Testimonio de Víctor Benites, en 1994, contenido en el archivo del Museo Afroperuano de Zaña.
Pepián.	Yapatera.	Plato de la costa peruana (norte, Lima).	Testimonio de Juan Cienfuegos, en Yapatera, 1994, contenido en el archivo del Museo Afroperuano de Zaña.
Patasca.	Yapatera.	Con maíz pelado con carne.	Testimonio de Dolores Farfán, en 1994, contenido en el archivo del Museo Afroperuano de Zaña.
Frejoles con arroz. Menstras cocinadas.	Yapatera.	Este plato es tradicional de los afroperuanos de la costa.	Testimonio de Santiago Gómez, en 1994, contenido en el archivo del Museo Afroperuano de Zaña.
Cabrito con yuca (color verde).	Yapatera.	“Cabrito con yuca-verde”, con culantro y alverja verde.	Testimonio de Emma Ortega, en 1994, contenido en el archivo del Museo Afroperuano de Zaña.

Fuente: elaboración del Museo Afroperuano de Zaña.

## COCINA, TRADICIÓN Y PATRIMONIO CULTURAL

Por su diversidad y calidad, la cocina peruana está hoy en día en numerosos países y sus platos y cocineros tienen la reputación de hallarse entre los mejores del mundo. Para aprovechar esta circunstancia, el programa Herencia de saberes considera que es necesario destacar los aportes y matices regionales en el concierto de la cocina del país y la contribución y las particularidades de las tradiciones culinarias de los grupos étnicos.

Como puede verse en los textos anteriores, los africanos, en su mayoría del sur del Sahara, llegados de manera forzosa al Perú, algunos libres, trajeron sus propios saberes productivos, en especial agrícolas y culinarios. Al llegar al nuevo medio, al nuevo contexto cultural, adaptaron y aprovecharon novedosos productos y crearon una gramática propia de combinaciones que les permitió reemplazar, por ejemplo, la ancestral mezcla de harina de cereales como el mijo por un vegetal, y la carne, por harina de maíz, camote y zapallo como base vegetal de su dieta, y pescado y carne de choncho.

La cocina tradicional es un legado que se ha transmitido hasta el presente entre generaciones de personas que cocinaron, generalmente, en el seno de sus familias. Este legado, estimado como un patrimonio cultural, se quiere transmitir no solo por su valor en el mantenimiento de nuestras vidas, sino también por los sentimientos de identidad, solidaridad y arraigo que genera.

La cocina cohesionada, convoca. La cocina y el comedor son espacios de la vida doméstica donde se forjan valores sociales como la generosidad y la solidaridad, y se expresan la identidad de cada cultura y de cada región. La cocina y la mesa hermanan familias y personas.

Las tradiciones culinarias se aprenden en el seno de la familia o en las pequeñas cocinas artesanales y en las ventas ambulantes. A partir de este saber tradicional, cada cocinero le da su interpretación y su propio sello, lo que se conoce como la sazón personal o familiar y, se dice, es como la huella dactilar del cocinero.

Quienes participaron de este trabajo no quieren que la cocina tradicional de la costa se olvide. La cocina es un patrimonio cultural que se ha conformado por un encadenamiento en el tiempo de familias y de cocineros que han salvaguardado estos saberes y que son parte consustancial de la identidad afroperuana de la costa. Los platos tradicionales reafirman el profundo sentido de pertenencia de las personas al Perú. Por esta razón, la salvaguardia de las tradiciones culinarias es también la salvaguardia de la naturaleza diversa de la nación.

La cocina configura tradiciones. A partir de una base o un orden, se va desarrollando en el tiempo, en el espacio y en las circunstancias de la vida social; va cambiando, pero conserva siempre esa base primigenia. Las tradiciones culinarias reflejan procesos sociales e históricos. En la cosmovisión afroperuana de la costa, la mesa, comer juntos, está asociado con el proceso libertario y la aspiración de las familias campesinas afroperuanas de acceder a la tierra<sup>9</sup>, como lo canta Nicomedes Santa Cruz (1971), en su poema "Alerta":

*Dulce es la voz del cañero  
donde el azúcar fue amarga,  
libre de la injusta carga  
del magnate azucarero...  
Ya no hay más el niño-obrero  
ni la triste mujer-peón.  
Hemos echado al patrón  
que "comió nuestra pobreza"  
y hay pan caliente en la mesa  
y está caliente el fogón (p. 27).*

En las reuniones adelantadas para este trabajo fue común el sentimiento de que la cocina tradicional se está perdiendo o desvirtuando y se mencionaron algunas comidas en riesgo, como el arroz con choncho zañero y el pato con frejoles.

<sup>9</sup> El 24 de junio de 1969, el Gobierno militar del general Juan Velasco Alvarado promulgó la Ley de la Reforma Agraria, que tuvo un gran impacto en las comunidades rurales de la costa.



También se habló, en el caso del norte, de la pérdida tanto de algunas variedades agrícolas por los cambios en el uso de la tierra como de las chacras familiares de panllevar que abastecían a las familias y proporcionaban intercambio de productos y semillas. Se contó con nostalgia la cada vez mayor dificultad para conseguir cañas de azúcar blandas, algunas variedades de frejol y camote blanco, llamado en el norte “espelma” y en el sur, “pierna de viuda”.

### Cocina e interculturalidad

La cocina es el resultado histórico de un proceso de adaptación al medio ecológico y socioeconómico de un pueblo, así como producto de la creatividad de las personas. En su preparación, las tradiciones culinarias afroperuanas han estado sometidas a numerosas influencias de otros grupos étnicos y otras culturas. En ese sentido, las cocinas regionales son el resultado de numerosos aportes interculturales, pero pueden identificarse elementos dominantes o identitarios de cada grupo étnico. Por el histórico y necesario intercambio de productos alimenticios entre los Andes y la costa, en algunos lugares podría hablarse de

una cocina afroandina y de una cocina afroindígena, por ejemplo, derivadas de la convivencia en la costa entre los afrodescendientes y los pueblos originarios. Los acentos van desde la comida andina, que proviene de los pueblos originarios, con el maíz y la papa como productos emblemáticos; la amazónica, en la que sobresale el uso de yuca, ají y carne de animales de la selva; la europea y la árabe, llegadas con la ocupación española, con productos como trigo, cebada, mieles de caña de azúcar, carne de res y cerdo, y leche; y la afro, con sus saberes sobre el cultivo de arroz, plátano y tubérculos alimenticios y sus técnicas de cocina.

La cocina, como crisol donde se funden varias tradiciones culturales, ha recibido también la influencia coyuntural y beneficiosa de las migraciones china, japonesa e italiana y es común que las personas se refieran a la cocina resultante de este proceso intercultural como “comida peruana”. En este libro se destacan el aporte y los elementos culinarios de identidad afroperuana en la actualidad. Es una invitación a pensar en el país desde sus regiones, localidades y particularidades sociales, es decir, desde su riqueza cultural.

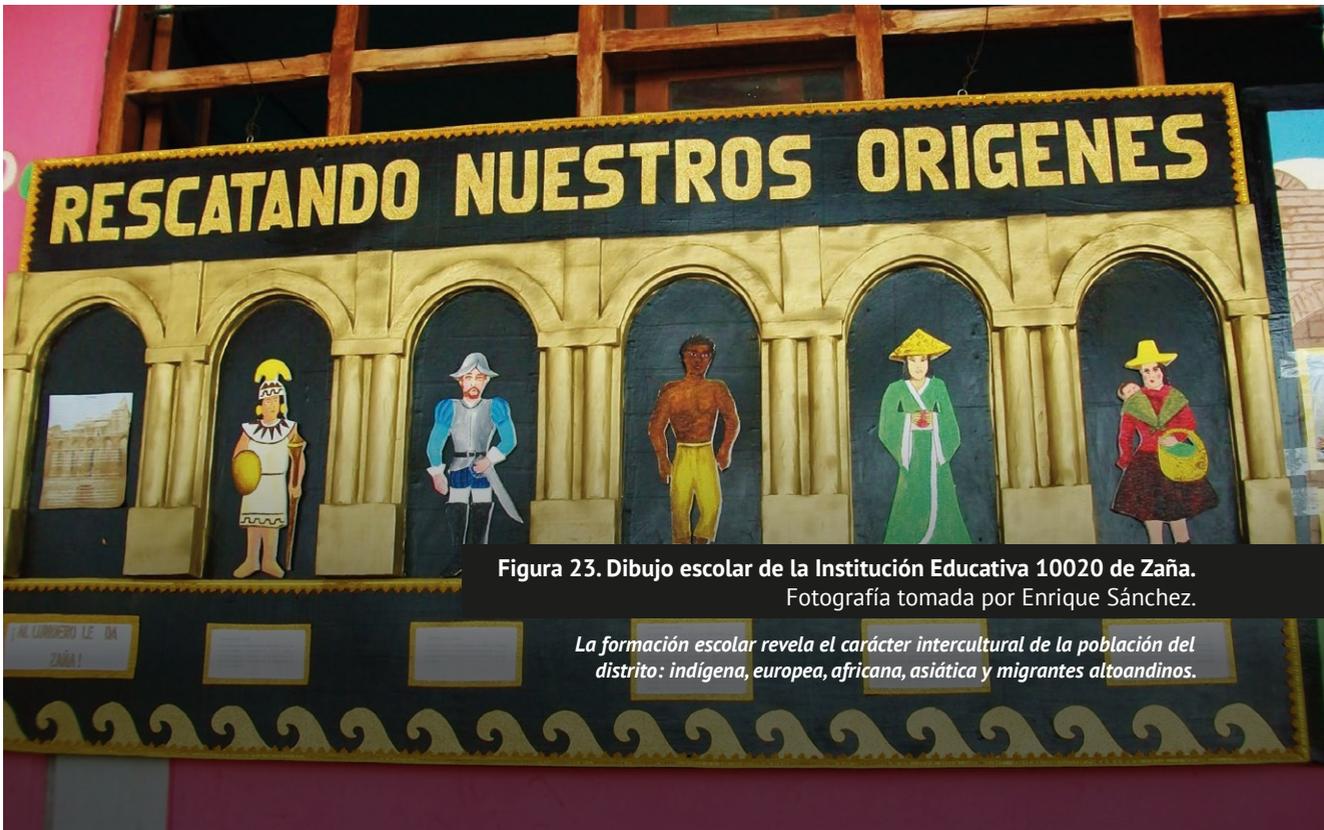


Figura 23. Dibujo escolar de la Institución Educativa 10020 de Zaña. Fotografía tomada por Enrique Sánchez.

La formación escolar revela el carácter intercultural de la población del distrito: indígena, europea, africana, asiática y migrantes altoandinos.

## Cocina, fiestas y espiritualidad

Las tradiciones culinarias afroperuanas están ligadas también a las manifestaciones espirituales y religiosas. Las comidas se bendicen y hay oraciones para agradecer los alimentos. Existen también prácticas particulares como bendecir las ollas o quemar la cáscara de los ajos para espantar malos espíritus.

Las comunidades afroperuanas de distintos poblados celebran con alborozo, cada año, la fiesta del santo o patrón al que están encomendados, en especial, los santos negros: san Martín de Porres, religioso dominico afrodescendiente originario de Lima; san Benito y santa Ifigenia, patrona de Cañete; santo Toribio de Mogrovejo, que vivió y murió en Zaña, y las santas populares Sarita Colonia y Melchorita, veneradas en su tumba.

Durante la Semana Santa cambia la comida por la abstinencia católica de la carne y por ser un tiempo de recogimiento y religiosidad. El frejol colado es un dulce propio de esta época y existen comidas particulares como la receta “de cuaresma” del norte de la costa, que utiliza choclo tierno, azúcar, canela y leche de vaca; para prepararla, se muele el choclo finamente y se pone en una olla a fuego lento, junto con la leche, el azúcar y la canela, por 30 o 40 minutos.

Mención especial merecen en estas celebraciones la fiesta del Corpus Christi de la Virgen del

Carmen, las festividades navideñas dedicadas al Niño Dios y otras a la Cruz; en muchos lugares hay cruces veneradas por sus milagros.

La fiesta religiosa más destacada de tradición afroperuana es la del Señor de los Milagros de Lima, Cristo Negro, Cristo Moreno o Cristo de Pachacamilla, que se lleva a cabo en el mes de octubre —“el mes morado”— y que, según la tradición, inicialmente fue objeto de veneración de una cofradía de esclavos. Este Cristo, pintado por un esclavizado angoleño, se dice, protege al Perú de los desastres sísmicos y, por su condición racial, dirá el poeta Diego Vicuña Vivar:

*Moreno pintan a Cristo,  
moreno a la Macarena.  
Morena es el ser que adoro.  
Viva la gente morena.*

La procesión del Señor de los Milagros es el acontecimiento religioso más popular de Lima y está asociada con la elaboración y el consumo del turrón “de doña Pepa”, cuyo origen se ha transmitido desde siglo XVIII por tradición oral. Se cuenta que la esclava negra Josefa Marmanillo, que venía de Cañete y que padecía una grave enfermedad de parálisis en sus brazos, se curó milagrosamente; en agradecimiento creó el turrón que hoy se conoce y lo llevó ante la imagen, en ofrenda. Se dice que la imagen le sonrió al ver este hermoso turrón.

## Receta del turrón de doña Pepa para diez personas



### Ingredientes:



- 500 g de harina
- 250 g de manteca
- 1 tapa de chancaca
- 1 pizca de anís de grano
- 1 pizca de achiote
- Clavo de olor
- Canela entera
- Cáscara de naranja o limón
- Limón
- Sal

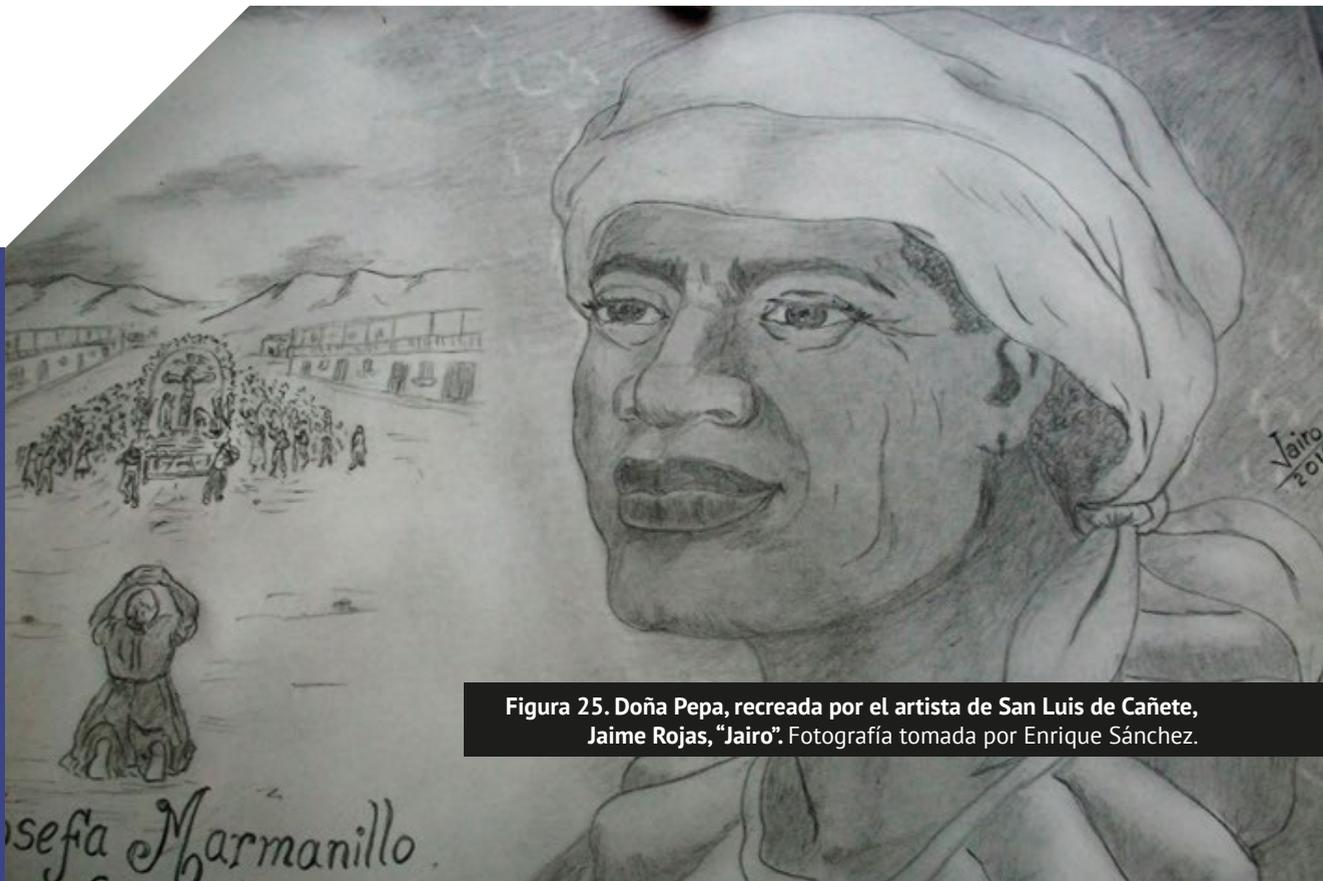
### Preparación:

Luego de remojar el anís en un vaso de agua tibia, cernimos la harina y la mezclamos con la manteca. En este momento, añadimos el agua con una pizca de achiote (hasta que la masa adquiera una coloración entre amarillo y anaranjado). Luego, agregamos una pizca de sal, las pepas del anís (remojadas en agua tibia) y amasamos (utilizar el agua del anís). Dejar reposar la masa. Posteriormente, hacer rollitos circulares (estos deben poseer un largo de acuerdo a la fuente en la que se hornearán). Llevar al horno hasta que se doren y se inflen levemente. Por otro lado, elaboramos la miel con chancaca, clavo de olor, canela en corteza, cáscara de naranja o limón (también podemos agregar unas gotas de limón). Este dulce debe tener una consistencia gruesa. Finalmente, armamos el turrón, colocando los palitos horneados e intercalados con la miel. Para adornar el turrón utilizar confites de azúcar (Kevincito, s. f.).



**Figura 24. Turrón de doña Pepa.**  
Fotografía tomada por Enrique Sánchez.

En El Carmen se celebra la fiesta dedicada a la Virgen y al Niño Dios con “bailes de negritos” y se preparan comidas especiales para la ocasión. En Semana Santa se prepara el frejol colado.



**Figura 25. Doña Pepa, recreada por el artista de San Luis de Cañete, Jaime Rojas, “Jairo”.** Fotografía tomada por Enrique Sánchez.

Josefa Marmanillo

En el sur, durante los eventos fúnebres, la comida adquiere particularidades. Se reparte mucho café con galletas de agua (una galleta comercial crocante, de harina de trigo) y, al regreso del entierro, es común que se reparta seco de carnero o res con arroz o yuca.

En el levantamiento del duelo, a los ocho días, se sirve escabeche de pescado, una preparación que lleva ají amarillo.

La cocina y la comida también están estrechamente asociadas con la tradición oral, los rituales, las comparsas y las danzas como el “atajo de negritos” y el “atajo de pallitas” de El Carmen, el “baile tierra” de Zaña y otras expresiones de las artes populares. Hay comidas especiales para eventos y fiestas familiares.

En los matrimonios es común la “sopa de novios”, incluida en nuestro recetario; en Cañete, este nombre se le da también a una sopa con leche, carne finamente picada y cabello de ángel.

El siguiente texto describe la celebración de un matrimonio tradicional en Lambayeque:

*Se sirve el almuerzo que consiste en: caldo de pavo, arroz con cabrito, ceviche de pescado con mote, chicha, cerveza, luego la música para que bailen todos, hasta las cocineras. Como al que toma y baila, debe alimentarse, a las 4 de la tarde*

*se sirve “Causa Etenana”, plato propio del lugar preparado en base a yuca, camote, papilla, aceituna, rodaja de huevo y peje o vieja.*

*Siguen los brindis con chicha, cerveza y sigue la jarana. A las 7 de la noche se sirve la comida que por lo general consta de: pepián de pavo y arroz con cabrito, los brindis con chicha y cerveza. Continúa la alegría y el baile al compás de la banda integrada por los inagotables músicos hasta la llegada del alba que se baila la marinera y los invitados van retirándose. No hay luna de miel. La novia se queda en la casa de su compañero.*

*Al día siguiente, en la casa del novio, se agasaja en forma especial a la nueva esposa que se la sigue considerando novia. Una comisión de los familiares del novio va a invitar a los suegros y familiares, quienes llevan aves, víveres, leña y cerveza; en tanto se van reuniendo en torno a la mesa van comentando sobre los pasajes del día anterior. También llegan los padrinos, que han sido invitados por nuevos esposos. Reunidos todos se sirve el “aguaito de gallina”, seguido del picante “ceviche de tollo”, que se asienta con chicha (Festividades de Lambayeque, 2015).*

La Figura 26 muestra las principales fiestas del año, los productos de temporada y las comidas. De ella se puede concluir que no hay fiesta que no tenga una comida especial asociada.



Figura 26. Las festividades, su época y sus comidas principales.

Elaboración propia.

Entre las fiestas se menciona la “yunza negra”, que recrea una tradición andina. Se celebra alrededor de un árbol de sauce adornado con frutas y golosinas; los asistentes danzan a su alrededor, en parejas, y van dando golpes de hacha o machete. La pareja que da el golpe final para que el árbol caiga se encargará de la yunza del próximo año. Es una especie de fiesta de la cosecha que se lleva a cabo entre enero y marzo en El Carmen.

Dice Rolando Palma, quien vive en El Guayabo, cerca de El Carmen, que la yunza es el baile del pueblo en carnavales.

“ La yunza lo hacen familias, no cualquiera. Siempre había una yunza más mentada. Tiene dos partes bien señaladas: lo que es propiamente la yunza y luego el baile. La gente se autoinvita porque es la fiesta del pueblo. Hay un tiempo determinado para bailar alrededor del árbol y luego sigue una fiesta. Anteriormente la gente cercaba con esteras la yunza y había que pagar, pero en muchas oportunidades no se cobraba, se repartía chicha morada y siempre había viandas de escabeche de pescado, de conejo y el escabeche de patita, luego de pollo, que se hace comercial en los años setenta.

A la hora de la yunza todos bailan tomados de la mano alrededor del árbol y justo cuando cae el árbol es el momento más alegre de la yunza, porque cuando el árbol se cae se lleva todo lo malo, y hay un buen augurio: la buena cosecha. Todos bailamos tomados de las manos porque somos parte de una hermandad.

Antes, en la yunza participaban los niños, aun cuando era una fiesta de noche, a los niños no nos negaban el permiso para ir. Se cree que el que tumba la yunza recibe una buena energía (R. Palma, comunicación personal, 14 de diciembre de 2019).”

En el sur se celebra la vendimia en los primeros días de marzo.

Hay algunos festivales dedicados a las comidas, como el Festival del Chanco de Zaña, que suele celebrarse en agosto. Las décimas y coplas dedicadas al chancho son incontables.

Un fragmento de poesía de Manuel Leiva Pósito, dedicado al chancho, dice:

“ De nuestros pueblos del norte todos tienen su potaje y como para que encaje, aquí les voy a contar que en nuestro pueblo de Zaña el chancho es tradicional.”

En los carnavales, festejos y bailes como la marinera o el baile tierra se consumen abundantes comidas y los licores tradicionales con base en el pisco, la chicha o el jugo fermentado de la caña de azúcar, y con preparaciones especiales como la tutuma y el chinchiví.

Coplas, décimas, versadas y leyendas recrean las comidas y los productos alimenticios. En el norte, la “cumanana”, un género regional de repentismo improvisado entre rivales, reúne toda la picaresca de la tradición afroperuana.



*Figura 27. Mural del artista local Jaime Rojas, “Jairo”. Poblado de La Quebrada, en Cañete. Fotografía tomada por Enrique Sánchez.*

En cuanto a la creación de cantares y poesías (décimas) referidas a los alimentos en diversos rincones urbanos y rurales, puede verse una décima de Aucallama (Chancay) en torno a las comidas lugareñas tradicionales; una décima de Ica (costa sur) sobre la variedad de frutas de consumo local y una colección de cantares (cuartetos) sobre las bebidas en la costa peruana<sup>10</sup>.

Cantares de Aucallama (Chancay): décima sobre las comidas y las divinidades

*Los sacerdotes divinos  
salen al campo a pasear.  
Fray queso, fray raspadura,  
fray carapulcra también va.  
Fray sancochado va por delante.  
Por ser el vicario de hoy,  
dice el adobo: "Yo soy".  
Ferviente cura brillante,  
fray arroz seco con tomate  
también tiene su destino:  
pan tiene un cuarto fino  
y no es como fray guisado,  
que por torpe lo han botado  
los sacerdotes divinos.  
El cura de arroz aguado  
nunca tendrá buen asiento,  
porque siempre estará de pleito  
con el canónico mechado.  
Es un señor premandado  
y es un hombre de novedad,  
pues lo he oído examinar  
con el doctor escabeche;  
todos los días a las siete  
salen al campo a pasear.  
El cura fray Longaniza  
nunca tendrá buen asiento,  
porque siempre está de pleito  
con la abadesa salchicha.  
La niña mazamorrita  
dice: "Yo soy monja pura".  
El bisteque, que es el cura,  
dice: "Yo no digo nada,  
pues quiero verles la cara,  
fray queso, fray raspadura".  
Dice el obispo mondongo:*

<sup>10</sup> Las portadoras de tradición oral entregaron estos versos como aporte al libro durante el Encuentro de socialización de avances de la publicación, el cual tuvo lugar en Cañete en noviembre de 2019.

*"Presto será cardenal.  
El pontífice será  
el prefindado cafongo".  
"Esto yo no lo dispongo.  
Sin duda el Papa será",  
ha dicho fray pepián.  
Llamen a fray chicharrón  
para que oiga los sermones.  
Fray carapulcra también va.  
(Matos y Carbajal, 1974, pp. 102-103).*

Cantares de Ica, costa sur:

*Décima de frutas  
(recopilación de Juan Donaire Vizaretta)  
Soy el primer general  
de la campiña espesa  
que parece una lindeza  
cuando me llego a explicar.  
Tengo un huerto a mi cargo  
de frutas muy exquisitas.  
Tengo dulces naranjitas  
y muchas clases de mango.  
Tengo muy ricos duraznos,  
injertos con el nogal.  
También tengo un limón real  
injerto con la papaya,  
no te asustes cuando vaya.  
Soy el primer general.  
También tengo un naranjal  
injerto con chirimoya,  
injerto de una Gregoria,  
injertadora mundial.  
Es una persona real,  
muy tratable en su nobleza.  
Es de muy buena cabeza,  
porque así la hizo Dios  
y hoy somos uno los dos.  
De la campiña espesa  
tengo italias y toronjitas  
y también naranja agria,  
injertos de una Amalia.  
Uvas rosadas y peritos,  
injertos con cerecitos;  
tengo un plantío de fresas,  
buena clase de cerezas,  
muchas guayabas de olor  
y un mango de alcanfor  
que parece una lindeza.  
Hoy invito a mis amigos,  
a todas mis amistades  
para que lleven sus reales,*



*que yo todo les consigo.  
Con plata vaya, mi amigo,  
para que pueda comprar.  
Yo no puedo regalar  
las cosas que no son mías.  
Yo les daré poesías  
cuando me llego a explicar.*

Cantares antiguos en la costa sobre bebidas:

*Capitán es el pisco,  
teniente el frasco,  
alférez la botella,  
sargento el vaso  
(Jarana de Lima, de Abelardo Vásquez).*

...  
*Santa Rosa de Lima,  
¿cómo consientes  
que aquí en Lima se beba  
tanto aguardiente?  
(Jarana de Lima, de Abelardo Vásquez).*

...  
*Aguardiente y vino puro,  
dicen las antiguas leyes,  
agua que toman los bueyes  
que tienen el cuero duro  
(Lima, de Manuel Quintana, "Canario Negro").*

...  
*Vino que del cielo vino,  
tú me tumbas, tú me matas,*

*tú me andas andar a gatas,  
pero yo siempre te empino  
(Hay varias versiones, entre ellas, de Manuel Quintana, "Canario Negro", y Nicomedes Santa Cruz).*

...  
*Pa' las casadas, horchata;  
para las niñas, mistral;  
ron para la literata y  
para mi suegra, aguarrás  
(Lima, de Manuel Quintana, "Canario Negro").*

...  
*El aguardiente está preso  
en una cárcel de vidrio  
y de tan cruel martirio  
lo libraré mi pescuezo  
(Costa norte)*

...  
*En esta vida de cuerno,  
que todo se reduce al cacho,  
más vale vivir borracho  
que morir enfermo.  
(Costa norte).*

La danza es un arte por excelencia del pueblo afroperuano. La cocina y la alimentación son temas que también se recrean en ella. Por ejemplo, existió en Cañete una tradición que consistía en iniciar la cosecha del camote con un baile y desenterrar sus raíces comestibles con los pies; hoy es recreada por agrupaciones locales.



**Figura 28. Danza de la recolección del camote en San Luis de Cañete.**  
Fotografía tomada por Enrique Sánchez.

# LA ALIMENTACIÓN EN EL PERÚ AFRODESCENDIENTE DE LA COSTA

## El espacio de la cocina

La cocina es un espacio de la cultura y, a la vez, un espacio físico. Las viviendas populares de la costa son de ladrillo y cemento, mientras en las áreas rurales hay construcciones de madera y cañas. La cocina suele estar junto al espacio destinado al comedor y en las zonas rurales, en el mismo espacio o se cocina afuera.

La cocina es entendida como un espacio de lo femenino, pero es común que algunos hombres cumplan algunas tareas relacionadas con la preparación de los alimentos, como acarrear y cortar leña, acopiar agua, despresar o cortar la carne y elaborar algunos dulces. Algunos hombres cocinan y son reconocidos por la calidad de sus comidas, pero en su mayoría, la preparación de los alimentos en el hogar suele corresponder a las mujeres.

En el Museo Afroperuano de Zaña se recrea el espacio de la cocina con el fogón elevado, las tulpas de piedra para poner las ollas, las pailas para preparar los dulces, vasijas de barro para el agua y la chicha, un mortero de madera, un tronco para cortar la carne y la vajilla. En la cocina del norte, sobresalen las ollas de hierro o aluminio, pailas de cobre hechas en exclusiva para la familia —razón por la cual llevan el nombre del jefe del hogar—, las angaras y la vajilla. El distrito de Mórrope, en la provincia de Lambayeque, es famoso por conservar la tradición alfarera de fabricación de tinajas, cántaros y ollas de barro.





Figura 29. 1. Olla familiar 2 Fogón de leña  
3. Cocina antigua 4. Cocina para ventas  
ambulantes 5. Tinajas .  
Fotos: Enrique Sánchez.



Figura 30. 1. Depósito de leña  
2. Pilón 3. Cocina con gas.  
Fotos: Enrique Sánchez.

## Fogón afroperuano

En el área rural, hoy en día aún se utilizan leña y carbón, pero están siendo reemplazados por el gas y la electricidad. La leña más valorada en el sur es la de mandarino, naranjo y guarango y, en el norte, de algarrobo y también guarango. Por las condiciones climáticas de la costa, la disponibilidad permanente de agua de calidad y domiciliaria tiene limitaciones y suele almacenarse en tanques y recipientes de plástico. Antiguamente se conservaba en grandes porrones de botija.

La cocina afroperuana se caracteriza por la diversidad de los productos que utiliza, provenientes tanto de la región andina como de la costa.



**Figura 31.** La cocina tradicional recreada en la Casa de la Gastronomía Peruana. Fotografía tomada por Enrique Sánchez.



## Los productos y su mercado

Para su cocina, las familias afroperuanas de la costa dependen en gran medida del mercado. Los campesinos y quienes tienen huertos urbanos se abastecen de algunas verduras y frutas, así como de la cría y el levante de algunos animales domésticos, pero numerosos productos de la cocina dependen del suministro andino. Las familias que tienen sembrados suelen intercambiar productos. Mercedes Zapata More, de Yapatera, cuenta que, en su poblado, cuando los vecinos tienen algún producto que ofrecer, van a la radio y pasan el aviso o lo ofrecen por las calles y, cuando se requiere gran cantidad u otros insumos que no están en el pueblo deben ir a la ciudad de Chulucanas para comprarlos.

Entre los principales mercados de integración andino-costera se mencionan la feria de Cayaltí o la “Parada”, en donde cada martes confluyen productores agrícolas, ganaderos y pesqueros que

habitan en la cuenca del Zaña; el de Chincha, y el de Imperial, en el distrito de Cañete.

Entre los productos vegetales privilegiados en la cocina afroperuana están presentes: maíz, arroz, yuca, zapallo, camote, plátano, papa, pallares, frejoles, arvejas, zanahoria, ajonjolí, miel de caña de azúcar y aguacate. Entre los aliños y saborizantes ocupan un lugar especial las variedades de ají, el ajo, el pimiento, la cebolla roja, el culantro y especias introducidas como clavo de olor, pimienta y canela. Entre los productos de origen animal se cuentan las carnes de chanco, vaca, chivo, cuy, gallina, paloma, pato y pavo.

Entre los marinos se destacan peces como la caballa, la chita, el ojo de uva y la raya, almejas, mejillones, camarones, callo de hacha, calamares, erizos y pulpos.



Figura 32. Parada de Cayaltí. Mercado de animales domésticos. Fotografía tomada por Enrique Sánchez.

## Fogón afroperuano

En el norte existe un importante mercado de pescado fresco con especias como cachema, jurel, bonito y caballa, entre otros, y es tradicional el pescado seco salado, comercializado por personas del pueblo mochica, que se ha convertido en un elemento fundamental de la cocina en todo el norte del Perú.

El sabio y uso cotidiano de especias o condimentos es una de las características de la cocina afroperuana y se venden en lugares especializados en su preparación o en la calle.



*Figura 33. Parada de Cayaltí.  
Mercado de frutas y verduras.  
Fotografía tomada por Enrique Sánchez.*



*Figura 34. Especiera del poblado de  
La Quebrada en San Luis, Cañete.  
Fotografía tomada por Enrique Sánchez.*

## Pregón y venta de comidas y bebidas

En el período colonial y en la primera mitad del siglo XIX existieron esclavizados jornaleros, que eran autorizados por sus patrones para trabajar en diversos oficios en espacios públicos, así como libertos que laboraban en negocios callejeros. Aunque una parte de sus productos no era de raíz africana, esclavizados y libertos los asimilaron y se convirtieron en los principales productores, pregoneros y vendedores de dichos alimentos. Olivas Weston (2016) da un importante ejemplo:

Entre los platos que antaño vendían los negros por las calles y plazas de Lima existían cuatro que no eran de origen africano, pero tenían gran aceptación entre ellos.

Es indudable que les hacían recordar sus comidas africanas. Nos referimos a los tamales, los champús, la humita y el sango (p. 282).

Además de estos, otros alimentos y bebidas de diverso origen eran consumidos y difundidos por los afroperuanos.

Los pregones de las comidas siguen siendo parte de la cultura y la memoria culinaria afroperuana. En El Carmen se anuncia el tamal chinchano y es común oír en Cañete el canto de los vendedores de comida. En su libro, Pablo Macera y María Belén Soria (2015) recuerdan y recogen pregones y coplas antiguas de las chicheras, mazamorreras, fresqueras, champuceras y vendedoras de sango. En Lima se recuerda aún el pregón de “la revolución caliente” de los vendedores de rosquillas;

el último, registrado en el año 2006, las vendía y pregonaba en la plaza de Miraflores.

“Revolución caliente”  
música para los dientes.  
Azúcar, clavo y canela  
para rechinar las muelas.  
Por una calle me voy,  
por otra me doy la vuelta;  
todo el que quiera comprar  
que deje la puerta abierta (p. 191).

Sobre los principales productos utilizados en la cocina afroperuana de la costa, se incluye un anexo con sus nombres comunes, nombres científicos y algunas características generales (Anexo 1).

## La alimentación

En Chincha (costa sur) se desayunaba con camote frito y torrejitas de maíz amarillo, acompañados de maíz blanco tostado. En la actualidad se desayuna con pan con queso, tortilla de huevo o chicharrón con camote amarillo. El almuerzo se compone de un plato de entrada y un plato de fondo: sopa de carne de res, arroz con frejoles negros y seco. Se hacen muchas comidas que tienen como base la carne de pollo. Antes se incluía algún tubérculo como entrada, ya fuera camote o papa. Para el lonche, entre las tres y las cuatro de la tarde, se acostumbra a comer lo que queda del almuerzo o lo que las mamás se ingenian, como camote frito, papa frita o algún dulce. Para la cena, antes se preparaban sopas de carne seca o comida con pollos de corral. En la actualidad, en la cena se come algo ligero como sopa de pollo o algún pan con té, anís, manzanilla o leche.

Antiguamente, en las fiestas se comían tallarines rojos con seco de carnero. Hoy en día, el plato para fiestas que más se consume es la carapulcra con sopa seca.

En el norte del país, como en Zaña, Yapatera y Lagunas-Mocupe, el desayuno incorpora panes con acompañamiento de mantequilla, queso fresco y palta. Es frecuente el consumo de encebollado de carne con yuca cocida y café caliente no muy cargado o camote cocido con filete de pescado apanado y café<sup>11</sup>. Entre comidas, a eso de las diez de la mañana, se acostumbra un vaso de leche. El almuerzo se compone de entrada o pri-

mer plato, segundo plato o plato fuerte y bebida. La sopa suele ser de res y verdura y se sirve con limón y ají limo<sup>12</sup>. El fuerte se compone de la proteína —que puede ser cabrito, pato o chancho—, arroz graneado blanco y la menestra de acompañamiento, que por lo general es frejol bayo. Se incluyen también en las comidas las vísceras del cabrito o mondongo, que se preparan con papa, yerbabuena y arveja.

El espesado<sup>13</sup> —una comida de maíz molido con culantro, cebolla, ají amarillo y loche— se sirve con arroz amarillo o blanco y, como proteína, pecho de res o ceviche de caballa. Otro menú lleva arroz graneado con una proteína (res, chancho o pollo) y menestras. Los almuerzos llevan una pequeña ensalada que se hace con tomate, lechuga, pepinillo y cebolla. En el lonche o lonchecito, entre las tres y cuatro de la tarde, se consume un pan o bizcocho dulce, con queso y café oscuro. En la actualidad, en la cena es común el chileno cocido aderezado, el mote aderezado y los saltaditos de carnes (res o pollo) con acompañamiento de pan y café o el recalentado de lo que sobró del almuerzo<sup>14</sup>.

11 El desayuno tradicional comprendía el consumo de camote cocido con cachuelo (pez de agua dulce) o mojarra frita; un vaso de leche recién ordeñada o un café pasado negro, hecho con café tostado en la casa, acompañaba el plato principal. También se desayunaba con chileno cocido aderezado con cebolla y tomate y pescado de mar o de río frito (caballa, jurel, cachema, cachuelo, peje; dependiendo de la temporada). Otra opción solía ser el mote de maíz amarillo o camotes cocidos, con una proteína que podía ser carne o huevo fritos. Antiguamente, todos estos alimentos venían de la huerta y los animales que allí se tenían.

12 Antes, el ají se molía en un batán (piedra de moler) con dos dientes de ajo, sal y paico. Esta preparación se ponía en medio de la mesa para que cada quien aderezara su comida.

13 El espesado —en otras partes llamado sango de maíz— es un plato común entre los pueblos afrodescendientes del Pacífico suramericano.

Antiguamente, para la cena o merienda se consumía pescado de río frito o sudado (cachuelo, bagre, mojarra o pardela), arroz y frejoles con bebida (yerbaluisa, té o café no muy cargado) con pan o bizcochos frescos y queso fresco o mantecoso. Era frecuente el consumo de sopas que ya poco se hacen, como la de chilenos con zapallo, que solía recolectarse de las chacras o del campo. Se consumía pescado sudado con frejoles y arroz graneado o cuy frito con papas hogadas y guisos de animales criados como pato, gallina o pavo.

## Fogón afroperuano

Las frutas se consumen luego de las comidas – sobre todo, del almuerzo– y de acuerdo con la estación. Se consumen mango, papaya, naranja, mandarina, plátanos de seda, piñas, ciruelas rojas y guabas o pacay (*Inga feuilleei*).

En las noches es frecuente tomar como bebida caliente el champús o un emoliente.

Algunos restaurantes han incorporado la cocina afroperuana como especialidad. Además, existe toda una tradición de cocina artesanal y de comida por encargos.

Es común en los poblados que, al caer la tarde, comiencen a instalarse los puestos callejeros de asados y anticuchos, picarones, carne guisada de cerdo puesta dentro de un pan francés y, en las noches frías, de champús, así como puestos de dulces tradicionales.

Hoy en día, algunos restaurantes han incorporado con éxito la cocina afroperuana como especialidad, como puede verse en El Carmen y en San Luis de Cañete.

**Figura 35.** Anuncio con el menú del restaurante Afrika en El Carmen. Fotografía tomada por Enrique Sánchez.



- Restaurant  
**Afrika**
- Carapulcra con sopa seca
  - Frejoles c/ Seco
  - Arroz c/ Pato
  - Picante de Carnero
  - Cau Cau con Sopa seca
  - Lomo Saltado
  - Arroz Chaufa
  - Bistec a lo Pobre
  - Anticuchos
  - Chicharrón de Chancho
  - Chicharrón de Pollo
  - Pollo a la Plancha



**Figura 36.** Guiso de cerdo con pan. Fotografía tomada por Enrique Sánchez.

## Las comidas y sus técnicas

La cocina tradicional afroperuana y campesina es de cocción lenta por el uso de la leña y porque los platos así lo exigen. La leña va cediendo lugar al gas, lo que reduce el uso de árboles como combustible y elimina el sabor ahumado característico de muchas comidas. Hay comidas cocidas, otras fritas y otras usan la técnica universal de cocina en hoyo y “horneado de hueco”, como el copús de Yapatera. Hay un elemento energético, una relación particular entre quien cocina y los alimentos que prepara. Hay comidas que solo admiten una mano, es decir, puede hacerlas una sola persona; también hay comidas celosas y otras que dependen del estado de ánimo de la cocinera o de su estado de salud. El amor, dice la cocinera Esther Cartagena Castrillón de Cotito, “Mamainé”, es el ingrediente universal para una buena comida.

La comida tradicional es exigente en tiempo y dedicación. En Lima, los afares del trabajo y las distancias hacen que las personas consuman las llamadas comidas rápidas, menús de solo pollo o “a lo pobre”, bistec con huevo y plátanos fritos. Veamos algunas de las principales preparaciones actuales de los hogares afroperuanos de la costa. Muchas de ellas corresponden a platos de consumo general en la costa y en Lima.

Los ceviches son típicos de la cocina peruana. Se preparan con mariscos o filetes de pescados como la corvina y el bonito, divididos en pequeños trozos, generalmente con un corte oblicuo fino o en dados y bañado con el aromático limón peruano, cebolla roja cortada a la pluma, ajíes licuados (limo, rocoto o mirasol), ajo, sal y pimienta. Existen numerosas variaciones para su preparación: se sirve con granos de choclo cocido y camote y, en el norte, con masas fritas de maíz choclo. El tiradito de pescado es un plato de pequeñas láminas crudas de pez, bañadas en salsa picante. Hay muchos cantos y coplas que exaltan el ceviche, por ejemplo, el verso de la canción compuesta por Gerardo Rehuel Sánchez dedicada a la comida peruana:

Rico cebiche hecho de bonito,  
está picante, mi ají es el mejor.  
Camotes dulces y choclos blancos,  
lechugas frescas. Qué rico al paladar  
es el cebiche peruano, sí señor.

Hay muchas maneras de preparar la causa, otro de los platos emblemáticos del Perú, pero en general lleva papas amarillas amasadas con aceite, a las que se les agrega limón, ají trozado y especias. Pueden rellenarse con atún desmenuzado. Varía cuando se prepara con papa deshidratada o con papa fresca.

El arroz es un ingrediente infaltable en la cocina afroperuana como acompañante del plato principal. Se prefiere el arroz blanco y con el grano suelto. También se usa como ingrediente principal y en preparaciones cotidianas, como el mencionado arroz blanco que acompaña diferentes platos, arroz atamalado (arroz caldoso o sopudo que lleva ají colorado y mirasol, maní y carne de cerdo) o el arroz con choncho. El arroz atamalado, se dice, lo hacían los esclavizados los domingos y en las fiestas. También se encuentra en postres como el arroz zambito, un arroz cremoso a base de chancaca, coco y leche. Además, es un ingrediente de numerosas comidas de choncho, res, cabrito, gallina y pato.

Sobre el arroz con pato, dice Gastón Acurio (2015) en su guía:

[...] es un plato festivo, casi dominical. Y es que no todos saben enfrentarse al pato con destreza ni en todos los hogares se puede encontrar platos que le hagan honor a esta receta ícono de Chiclayo. Arroz flor norteño, culantro en cantidad justa, un caldo intenso hecho con los huesos y presas del pato, un toque de ají, arvejas tiernas y puntito de loche, dicen los entendidos. A partir de ahí, algunos echan cerveza, otros chicha. Otros solo el sabor intenso a pato impregnado en cada arroz. Lo cierto es que preparar este plato bandera de la cocina norteña está reservado a manos dotadas de talento y pasión culinaria (p. 185).

De la práctica de reutilización de los alimentos surgió el tacu-tacu, un plato que se ha generalizado en la gastronomía del país. Es hijo de la creatividad de la población afroperuana que, al reutilizar las sobras de la comida del día, ingenió este rico y nutritivo plato que solía servirse al desayuno y, hoy en día, es un plato de fondo que se sirve en numerosos restaurantes. Dado que es

## Fogón afroperuano

una mezcla de productos, hay numerosas versiones del plato, pero siempre lleva frejoles y arroz. En Zaña le llamaban “revuelto”, aunque ahora es poco preparado.

La costa es la región de los guisos y potajes. La carapulcra es un guiso que identifica la cultura gastronómica afroperuana del sur; lleva carne de cerdo, papa, maní, ají panca y caldo de pollo y se acompaña con sopa seca, preparada con fideos tallarín y gallina desmechada. Los chupes son comidas que incluyen una proteína, hierba aromática –por ejemplo, el huacatay– y una salsa de ají, que le agrega un sabor particular y color. Es muy popular en el país el ají de gallina, que es una salsa cremosa preparada con leche evaporada, ajíes amarillos, caldo, trozos de pan y gallina desmenuzada servida con papas y arroz.

Al pepián, que podría denominarse guiso a base de maíz, algunas veces se le adicionan harinas de granos como garbanzo. Generalmente, se ofrece con proteínas como la carne de res o pavo. Los picantes son guisos con ají colorado y perejil, como el picante de pota que se come con yuca. El sancochado de carne de res es una sopa que, además de la carne, lleva verduras, yuca, choclo y zapallo. El espesado es un cocido con carne de pecho de res, choclo y culantro molido.

El consumo de estómago, sangre y vísceras de vacuno, cerdo o caprino es una importante tradición de la cocina afroperuana. Era una comida de compleja preparación. Las vísceras formaban parte del pago en especie que se les hacía a los matarifes, comúnmente afroperuanos, que las lavaban, preparaban o vendían. En la actualidad, las vísceras se compran en el camal y no en las carnicerías, como se hacía antes. Se consumen como chanfaina, tuca y chirimpico y el corazón, en anticuchos. La tuca es uno de los platos identitarios afroperuanos de Cañete.

La importancia de la preparación de las vísceras para la tuca, explica Carmen Rosa Huapaya Solano, es la higiene en el lavado de la menudencia. Una vez limpia, se macera en aceite, ají, cebolla, culantro picado, comino, ajos molidos y cachina. Se cocina despacio hasta que reduzca y se come con yuca cocida. Con la sangre de pollo se prepara la sangrecita, con cebolla, comino y ajíes, y se sirve también con yuca.



**Figura 37. Doña Leila Abigail Vásquez Colchado, cocinera de Zaña, preparando chancho con loche.**

Fotografía tomada por Enrique Sánchez.

Los anticuchos, trozos pequeños de corazón de res ensartados en cañitas y puestos a la brasa (brochetas), son comidas emblemáticas afroperuanas. Se adoban con una mezcla de ají (generalmente panca), ajo molido, comino, pimienta, achiote, vinagre y sal.

Los chicharrones son frituras de trozos pequeños de carne, en especial de cerdo, y pescado pasado por harina, que se acompañan con mote de maíz, yuca o plátano frito.

El pescado seco se utiliza en la causa norteña y en platos como el chingurito, un plato propio de Lambayeque. Las panquitas de life, un pescado de agua dulce que, una vez adobado, se asa en pancas de choclo, recuerda una técnica ancestral de cocina.

El sofrito, una mezcla de cebolla, ajo, ají, achiote y, en ocasiones, tomate, usado para ahogar papas u otro producto y las hierbas que sirven de condimento, como el culantro, son marcadores de la identidad afroperuana de la costa. La zarza es una ensalada que se sirve con muchas comidas. Se hace con cebolla roja cortada en julianas, zumo de limón, ají limo y culantro. Se puede agregar yerbabuena y perejil picado. Algunos le adicionan un poco de rocoto para darle un toque de picante y otros, ají limo. Suele comerse con el chicharrón o ceviche. El maní es ingrediente de salsas y guisos; molido y con garbanzo se usa en la preparación del pavo.

**Figura 38. Chicharrón de pescado al estilo del norte acompañado de chifles de plátano, granos de maíz choclo, yuca y salsa.**

Fotografía tomada por Enrique Sánchez.



Los peruanos, en general, somos grandes consumidores de humitas, alimento de tradición andina que consiste en un amasijo de maíz con ingredientes adicionales, según la región donde se prepare, que se cocina envuelto en hojas o pancas de choclo fresco. Entre los amasijos dulces, para los afroperuanos tiene una especial importancia la chapana, hecho de yuca, de masa muy suave, envuelto en hoja de plátano, endulzado con chancaca y aliñado con clavos de olor, canela y anís (puede verse la receta en este libro).

**Figura 39. Chapanas.**

Fotografía tomada por Enrique Sánchez.



Entre las comidas ocasionales cabe mencionar la papa rellena con carne finamente picada, cebolla, aceitunas y huevo duro, así como el pan francés relleno con guiso de carne de cerdo. En ocasiones se rellena la caigua, hortaliza de uso común.

Se elaboran diversos panes y bizcochos: son populares el pan francés, los bizcochos y las cachangas, un pan casero sin levadura.

## Preparación de dulces: creatividad e innovaciones de la población afroperuana

La elaboración de dulces, postres y confites es una de las particularidades de la cocina afroperuana. Los esclavizados conocían desde sus sitios de origen el cultivo y los usos de la caña de azúcar, que fue introducida primero en Trujillo, desde donde se extendió a todos los valles fértiles de la costa peruana. Los africanos y sus descendientes llegados a las haciendas cultivaban y cuidaban los cañaduzales, trabajaban en las moliendas de los trapiches, elaboraban las mieles<sup>15</sup>, azúcares, licores y chancacas y preparaban las comidas en las casas de las haciendas y en sus chozas.

Zumo, mieles y azúcares de caña fueron utilizados en la preparación de bebidas fermentadas y destiladas, así como en numerosos platos como endulzantes o componentes principales de los dulces y postres. Es indudable la influencia árabe en el uso de los dulces, mediante técnicas que llevaron los esclavizados que fueron o estuvieron en el norte de África o en la península ibérica morisca. El uso de dulce, almíbares que cubren delicados amasijos de harina, rosquillas, mieles y licores saborizados con clavos de olor, canela y pimienta recuerdan ese tránsito de la diáspora por el mundo árabe.

Susan Ramírez (1991), en su obra clásica *Patriarcas provinciales. La tenencia de la tierra y la economía del poder en el Perú colonial*, ofrece una valiosa información sobre la producción de caña de azúcar en la región de Lambayeque y su impacto en la producción y comercialización de productos derivados.

En la segunda mitad del siglo XVI empezó la innovación de la producción agrícola, que tendría impacto en la provincia de Zaña (región de Lambayeque) hasta nuestros días. Cuenta Susan Ramírez (1991) que:

<sup>15</sup> Sobre la miel de caña dice Dargent Chamont (2017) que está “presente en muchos de los postres de vieja data, baste mencionar los picarones, quizás el más destacado postre asociado a la influencia africana en el Perú, pero presente en muchos otros de los cuales el Alfajor y el King Kong son un par destacado en la región azucarera de Lambayeque y La Libertad” (p. 98).

[...] dos encomenderos comenzaron a plantar caña de azúcar cerca de sus molinos, en el valle de Zaña [...]. En los años posteriores, aunque los molinos continuaron funcionando, la producción de trigo y harina fue perdiendo cada vez más terreno, frente al azúcar, miel y conservas (p. 101).

Más adelante afirma: “A la exportación tradicional de harina, frijoles y ropa de algodón, se sumaba ahora la de tocino, manteca, cordobanes, sebo, jabón, azúcar, miel e incluso frutas en conserva” (p. 133).

Los esclavizados empezaron a producir confites y las personas confiteras eran compradas a un precio muy alto, que alcanzaba los mil pesos, en la ciudad de Zaña.

El ecosistema de la provincia de Zaña, con cuatro valles, plantas silvestres, frutales nativos y alta producción de azúcar, creó las condiciones para que la población afroperuana desplegara su creatividad y se convirtiera en la principal productora de dulces (en su mayoría combinados con miel, almíbar y frutas) en la región norte del país, tradición que se conserva hasta la actualidad.



**Figura 40. Elaboración tradicional de confites.**  
Foto: Cortesía del Archivo Municipal de Zaña

## El sabor de lo agrio en los dulces de Zaña y África. Pasado y presente.

Rosario Olivas Weston (2016), con base en un estudio sobre la comida en África (cuyo autor es Theophile Obenga en el período de trata de esclavos), expone un dato interesante referente a los sabores predilectos de los africanos: el gusto por lo agrio y lo ácido. Esto quizás explique por qué uno de los dulces más antiguos de Zaña son la conserva de naranja y la naranja rellena, que se hacen precisamente con una especie agria del cítrico. Otra información está relacionada con el uso del limón con miel. También hay dulces de mango “jecho” y es costumbre combinar el mango verde con sal. Además, existe la tradición de combinar el jugo de piña con chubchi o chibchi, un zapallo tradicional norteño (F. Castillo de Caján, comunicación personal, 14 de diciembre de 2019). Junto con ello, en Zaña se preparan dátiles confitados que, luego de la difícil labor de pelado, deben ser lavados con agua de río.

Estos elementos son importantes, ya que permiten establecer un puente culinario entre el consumo de manjares de África y la costa.

Los picarones son rosquillas fritas hechas de puré de zapallo y camote mezclado con huevo y harina. Una vez fritas, se bañan en miel de chancaca.

Son comidas emblemáticas de la población afroperuana. Su tradición se pierde con el tiempo, aunque existen numerosos registros sobre las vendedoras de picarones en Lima.

Entre los dulces se destacan el machacado de membrillo, el dulce de camote, el camotillo, el sanguito y el pastelillo de camote que se hace en San Luis de Cañete. Con leche de vaca se prepara el manjar blanco y el dulce de arroz; con leche de chivo se sigue haciendo una deliciosa natilla y en Cañete, la llamada “mazamorra de cochino”. El manjar blanco se utiliza, además, para rellenar los alfajores artesanales. El ranfañote es un postre de la región central que lleva almendras tostadas y picadas.

El dulce de frejol o frejol colado tiene varias versiones. En El Carmen, por ejemplo, se le agrega leche, lo que no sucede en Cañete, donde se utiliza el frejol o frijol entero, sin colar, conocido como terranovo. La mazamorra morada es infaltable como postre o comida de ocasión.

Respecto a los dulces, a manera de síntesis, vale la pena mencionar el aporte de Olivas (1996).



**Figura 41. Picarones.**  
Fotografía tomada por Enrique Sánchez

**Tabla 4 - Preparación de dulces de influencia afroperuana en la costa (siglo XIX)**

Región o localidad	Dulces	Notas sobre la preparación	Fuente
Lima.	Sango o zango dulce.	El sango de maíz se transforma en dulce al incorporarle pasas, chancaca y frutales. También se prepara con maíz de yuca o almidón de yuca.	De Arona (1938).
Aucallama (Chancay).	Sanguito.	Maíz, chancaca, manteca, pasas, canela y clavo de olor.	Matos y Carbajal (1974).
Aucallama (Chancay) y Lima.	Dulce de terranovo.	Frejoles, canela, clavos de olor, chancaca y azúcar. En Lima, con miel de chancaca, nuez moscada y vino tinto.	Testimonio de Erasmo Muñoz, citado en Matos y Carbajal (1974). Benvenuto (1983).
Aucallama.	Raspadura.	Panela o chancaca.	Testimonio de Erasmo Muñoz, citado en Matos y Carbajal (1974).
Aucallama (Chancay).	Cafongo.	Bollo de maíz con dulce. Se prepara en varios países.	Testimonio de Erasmo Muñoz en Chancay, citado en Matos y Carbajal (1974).
Lima.	Frejoles terranova.	Con miel de chancaca, nuez moscada y vino tinto.	Benvenuto (1983); Romero (1988).
Lima.	Turrón de doña Pepa.	Se vende, sobre todo, durante el mes de octubre, en la procesión del Señor de los Milagros. Puede verse la preparación en la sección "Cocina, tradición y patrimonio cultural".	Olivas (2016).
Lima.	Camotillo.	Amplia difusión en Lima.	Olivas (2016).

Región o localidad	Dulces	Notas sobre la preparación	Fuente
Lima.	Mazamorra morada.	Preparación pregón y venta. Juan José Vega argumenta que su origen se basa en la influencia árabe.	Vega (1996).
Lima.	Chancaquitas.	Venta en Hacienda Villa y Calle Pregoneros. Había blancas, prietas y con nueces.	De Arona (1938).
Lima.	Champús de agrio.	Harina de maíz, mote.	De Arona (1938).
Ica, Chincha.	Frejol colado.	Se prepara en Ica. Antes se vendía en mates.	Benvenuto (1983).
Ica, Chincha.	Chapanas.	Yucas y miel, entre otros ingredientes. Juan de Arona incluye chancaca.	Olivas (2016); De Arona (1938).
Ica.	Dulce de pallares.	En campiña iqueña.	Donaire (1941).
Zaña (tradición conservada desde el período de la esclavitud).	<p>Conserva de naranja.  Naranja rellena.  Dátil relleno.  Dátiles confitados con pepa.  Dátiles confitados sin pepa.  Conserva de higo.  Higo relleno.  Manjar blanco.  Pecanas con manjar blanco.  Dulce de membrillo.  Camotillo o huevitos de pasta de camote.  Huevitos de pasta de yuca.  Cocadas con azúcar blanca o azúcar rubia.  Rosquitas confitadas.  Confites.  Miel de abeja natural, antigua costumbre del campo.  Chancaquita con miel de abeja.  Jalea de membrillo.  Miel de azúcar.  Limón con miel.  Conserva de mango.</p>	<p>Existen cerca de veinte familias de Zaña que, por tradición y transmisión de saberes entre generaciones, preparan dulces tradicionales. A partir del éxodo gradual de los españoles por el FEN de 1720, los afroperuanos desarrollaron su creatividad e innovación, para ser los principales productores de dulces tradicionales de la macrorregión norte del Perú.  La mayoría de los dulces se prepara en peroles grandes y confiteros...</p>	<p>Testimonio de Ricardo Plaza, en octubre de 2019; de Felícita Castillo de Caján, en diciembre de 2019; de Rosa Rodríguez de Vásquez, sobre dulce de cuaresma, en noviembre de 2019. Todos están contenidos en el archivo del Museo Afroperuano de Zaña.</p>

## Fogón afroperuano

Región o localidad	Dulces	Notas sobre la preparación	Fuente
Zaña (tradición conservada desde el período de la esclavitud).	Zapallo con jugo de naranja. Cuaresma, antiguo dulce colonial. Dulce de calabaza (chubchi o chiclayo, de raíces andinas, asimilado por la población afroperuana). Dulce de papaya verde. Alfeñique, en macrorregión norte del Perú.	Los dulceros tienen variedad de herramientas y utensilios de trabajo desde el período colonial.	
Región Piura.	Dulces de natilla. Cocada. Conservas de papaya. Jalea de mango. Dulce de chancaca. Dulce de frutas. Chancaquitas. Zapallito. Platanito. Camotito.	Se preparaban principalmente en ollas de barro.	Testimonio de Exequiel Castillo, en septiembre de 1994, contenido en el archivo del Museo Afroperuano de Zaña.

Fuente: elaboración del Museo Afroperuano de Zaña.



Figura 42. El turrón de Doña Pepa y el King kong.  
Fotos: Enrique Sánchez

## Las bebidas

Entre las bebidas acompañantes sobresale el refresco frío de cebada, que se consume de forma cotidiana, usualmente en los almuerzos. Las comidas también se sirven con una bebida que se elabora con yerbaluisa y limón, la cual puede tomarse fría para refrescar o caliente como bebida digestiva; en la merienda se toma caliente.

Se consumen café, té y una infusión elaborada a partir de las semillas del algarrobo. En verano también es común el refresco de maracuyá o de tamarindo y en ocasiones especiales, como fiestas o cumpleaños, se acostumbra preparar chicha morada, que es emblemática de la cocina del país; en el norte se toma chicha de jora, que se prepara con maíz germinado.

En los días de calor es común el raspadillo, un vaso de hielo raspado con una goma o saborizante de frutas. Dulces tradicionales que se han industrializado:

## Fermentados y destilados

La bebida más popular es la chicha, de origen amerindio. Existen chichas suaves, sin fermentación y otras refrescantes como la de maíz blanco. Para prepararla se cuece el maíz, tras moler los granos para agregar el almidón con azúcar a su misma agua. Otras chichas se dejan fermentar en recipientes —antiguamente de barro— para elaborar una bebida energizante y embriagante.

Los esclavizados fabricaron el yonque, un destilado del jugo de la caña de azúcar o cañazo. Es una bebida estigmatizada y en ocasiones perseguida, que hoy en día se consume casi de manera clandestina.

Es hora de reivindicar el yonque como una bebida artesanal y darle el lugar que merece entre los licores nacionales.

La cachina es una bebida a base de mosto de uva, propia de las regiones vinícolas del sur, en especial de Ica. Una vez exprimida la uva se deja fermentar en barriles durante una o dos semanas. La primera cachina, la de los primeros días de fermentación, es dulce y con el tiempo va adquiriendo un sabor seco.



**Figura 43. La tutuma licor macerado a partir del fruto de tutuma (*Crescentia cujete*).**

Fotos: Enrique Sánchez

Entre las bebidas destiladas sobresale el pisco, elaborado desde el siglo XVI a partir de cepas de uva que se cultivaron y trabajaron hasta obtener las cepas nativas del país. Se dice que las primeras uvas, de acuerdo con el Inca Garcilaso de la Vega, las trajo el marqués Francisco de Carvajal para proveer de vino a iglesias y conventos con el fin de celebrar la misa (Huertas, 2012)<sup>16</sup>.

El chinchiví se prepara a partir de un aguardiente que se deja reposar luego de agregarle saborizantes como el jarabe de kion (jengibre), frutos

16 El historiador Lorenzo Huertas (2012) presenta un registro de noventa viñedos con esclavizados en la costa sur del Perú en el siglo XVIII. Lo más sobresaliente es la importancia de la costa sur, en donde existieron numerosos esclavizados que producían vino y pisco en la mayoría de las haciendas de dicha macrorregión. Huertas presenta la siguiente información sobre esclavizados en la región de Ica: “[...] recuérdese que según informa Antonio Vásquez de Espinoza en Ica había ‘entre 8 a 10,000 negros’ esclavos dedicados al cultivo de la vid y producción de vino y aguardiente, además muchos indígenas también trabajaban en dichas haciendas como mitayos” (p. 99). Desde el período colonial, los afrodescendientes y gran parte de la población costeña fueron asiduos consumidores de vino y pisco.

de sauco, canela y nuez moscada. Del chinchiví, dice Carmen Rosa Huapaya Solano, se empezó a consumir después de la liberación y la abolición de la esclavitud. Es un trago que se preparaba todos los fines de semana, cuando los esclavos ya estaban liberados, y lo consumían en sus reuniones a causa del cansancio que les provocaba el trabajo duro de toda la semana; empleaban la caña de azúcar: como esta tiene un grado de alcohol, empezaron a preparar el chinchiví y luego lo bajaban (rebajar el sabor) con canela y clavo. Al principio se preparaba así, de manera sencilla, sin usar grandes ingredientes. Luego, con el paso de los años, se ha mejorado con más ingredientes. Posteriormente, se compuso una canción en honor al chinchiví.

“En nuestro país, tuvimos una gran cantante afroperuana llamada Lucila Campos que hizo inmortal la canción de festejo “Chinchiví”, tal es que en todos los estratos sociales se baila con gran algarabía. Además, en las actividades que se realizan por el Mes de la Cultura Afroperuana, Día de la Amistad Afroperuana y el Día del Arte Negro, entre otras fechas, se brinda con este delicioso trago” (C. Huapaya, comunicación personal, 7 y 8 de junio de 2019).”

**Tabla 5 - Bebidas tradicionales consumidas en la costa peruana**

Región o localidad	Bebidas	Notas sobre la preparación	Fuente
Costa norte.	Aguardiente de caña, yonque o cañazo. Recibe las denominaciones de guarapo, primera o purito.	Con alambiques tradicionales, desde el período colonial, en los trapiches de plantaciones azucareras. También se hicieron macerados de plantas con fines medicinales.	Ramírez (1991). Testimonios orales en Zaña, en 1975 (Rocca, 1985).
Lima.	Chinchiví.	Existen diversas versiones sobre sus componentes. La base es el guarapo o aguardiente de caña. Benvenuto (1983) afirma que se trata de una chicha con nuez moscada, jengibre, clavo de olor, canela y flores de sauco. El chinchiví también es bebida tradicional de Costa Rica.	Testimonio del compositor José Villalobos (Festejo) (Benvenuto, 1983); Olivas (2016); Romero (1988); Brenes (2004).
Costa sur.	Cachina.	Derivado de la vid.	Tradición de la costa sur. Testimonios orales, obtenidos de comunicaciones personales recopiladas por Rosa Colchado, coordinadora del Museo Afroperuano.



Región o localidad	Bebidas	Notas sobre la preparación	Fuente
Chincha.	Tutuma.	Fruto de tutuma ( <i>Crescentia cujete</i> ), dos botellas de vino dulce y una de pisco, según Roberto Ballumbrosio del distrito de El Carmen, Chincha. Maminé tiene otra receta y cada tutumero suele introducir su variante personal.	Olivas (2016); Movimiento21 Perú (2019).
Cañete.	Tutuma.	Fines medicinales.	De Arona (1938).
Ica.	Chinguerito.	Caldo de uva con pisco, canela y limón.	Donaire (1941).
Lima.	Chicha de Terranova.	Para purificar la sangre.	Patrón (1935); Prince (1890).
Lima.	Chicha morada.	Maíz morado con piña.	Su uso se ha extendido a todo el país.
Yapatera.	Pistón.	Pisco con limón (similar al que existe en Chile).	Testimonio de Exequiel Castillo, en septiembre de 1994, contenido en el archivo del Museo Afroperuano de Zaña.
Yapatera.	Yerbaluisa con leche.	Se endulzaba con chancaca.	Testimonio de Víctor Benites, en 1994, contenido en el archivo del Museo Afroperuano de Zaña.

Fuente: elaboración del Museo Afroperuano de Zaña.



*Figura 44. Luis Lavalle Villa, cultivador de tutuma en El Carmen.*  
Foto: Enrique Sánchez



**Figura 45.** Bar de la familia Huapaya en San Vicente de Cañete especializado en bebidas tradicioanles. Fotografía tomada por Enrique Sánchez.



*Figura 46. Angeolina Ena Palma  
Lazarte, cocinera de El Carmen.  
Fotografía tomada por Enrique Sánchez.*

# RECETAS DE LA COCINA AFROPERUANA

Algunos platos se identifican con el mundo afrodescendiente y con su cultura, unos muestran la influencia y el mestizaje con tradiciones culinarias de otras culturas y otros son de consumo popular de las comunidades y familias, sin que se tenga claridad sobre su origen. Todas estas preparaciones fueron consideradas para elaborar este recetario.

Las comidas en el Perú se ordenan en entradas, sopas, guisos, arroces, salteados, bebidas, dulces y postres. En este recetario, las comidas se han enumerado y ordenado alfabéticamente y por regiones, para facilitar su consulta.

## Norte (Zaña, Lagunas-Mocupe, Yapatera)

El poeta Hildebrando Briones Vela (2019) compuso los siguientes versos dedicados a la comida norteña:

Arroz con seco e' cabrito  
es la comida norteña.  
La preparan a la leña  
¡delicioso y exquisito!  
Amigo, si vas al norte,  
no dejes de degustar  
delicias al paladar.  
Sazón que tiene su porte,  
este culinario aporte,  
son platos muy exquisitos:  
a la entrada un cevichito  
de toyo para empezar,  
después viene el manjar:  
jarroz con seco e' cabrito!

De repente, arroz con pato  
o causa ferreñafana.  
Arroz con chancho, paisana,  
les juro, es un arrebato.  
Un sudado onde Renato.  
En Monsefú tiene seña.  
Allí hay pescado de peña  
que te hace soñar despierto.

Así, viajero, te advierto,  
¡es la comida norteña!

Hay patitas con garbanzo  
mejor una chanfainita,  
una cabrilla bien frita  
pescada en mar que no es manso  
y como para descanso,  
chicha e'jora la norteña,  
es el néctar que te sueña  
asentativo excelente  
porque, sabe usted, pariente  
¡la preparan a la leña!  
Una tortilla de raya,  
de repente un chirimpico,  
arroz colorado es rico  
con ceviche de caballa.  
Espérese, no se vaya,  
quédese para el aguadito  
que lo sirven calentito  
al gusto del paladar.  
Pruébelo, es un manjar  
¡delicioso y exquisito!



**Figura 47. Paisaje agrícola de Zaña. Fotografía tomada por Enrique Sánchez.**

Las recetas fueron preparadas por mujeres del distrito de Zaña, en Lambayeque, y se incluyen algunas de Yapatera, en Piura.

Zaña se encuentra a 46 km al sureste de la ciudad de Chiclayo. Antes de la ocupación española estuvo habitado por el pueblo originario moche, del que perviven algunas comunidades. Fundada en 1553, fue una ciudad y una próspera región de Lambayeque durante los siglos XVII y XVIII, que comprendía 31 haciendas con población esclavizada dedicada a la agricultura, en especial de la caña de azúcar, la ganadería, los oficios artesanales como la curtiembre, la fabricación de jabones y la construcción, y los servicios domésticos. Por su prosperidad llegó a llamarse la Sevilla del Perú. Fue el centro de la creación de la música y la danza de la época colonial conocida como landú. El danzante era conocido como tundero y luego tondero y de esta música se derivó la marinera norteña. De Zaña es la tradición del “baile tierra” y del instrumento de percusión “checo”, fabricado con una calabaza. Además del aporte afro, su cocina tiene influencia del pueblo originario moche y de migrantes chinos y japoneses que llegaron allí para trabajar en las haciendas.

Zaña fue asolada por el pirata Edward Davis en 1686. Las inundaciones ocasionadas por el fenómeno climático de El Niño la destruyeron en varias ocasiones y la llevaron a su declive. Hoy es una pequeña ciudad ordenada y apacible que conserva las ruinas de los templos de su esplendoroso pasado colonial. En 2017 fue reconocida por la Unesco como “Sitio de la memoria de la esclavitud y de la herencia cultural africana”.

Como podrá advertirse, las recetas afroperuanas del norte de la costa tienen como fuente principal de proteínas el chancho, la carne de caprino y el pescado. Es muy importante el uso del zapallo loche, una variedad regional.

El arroz con chancho es el plato emblemático. Se consumen frejoles con carne seca de res y arroz,

seco de cabrito con frejoles, carne mechada de chancho o res, las famosas patitas de chancho con garbanzo, arroz con pato, chirimpico, sopa de harina de alverja y sopa de chochoca, tamales, arroz con pescado frito o guisado con yuca y salsa de cebolla, espesado y causa norteña, entre muchas otras comidas.

En Yapatera se identifica la comida afroperuana con el sango, elaborado con maíz tostado y luego molido; el atamaladito, parecido al aguadito, aunque de consistencia más espesa, se sirve con pescado o guiso de carne; pepián de choclo verde, para acompañar cualquier tipo de carne o pescado, y “mala rabia”, de plátano maduro chancado con queso, que se acostumbra a comer con guiso de pescado y arroz.

Zaña es reconocida por sus dulces y confites, una tradición afroperuana que pervive. La historiadora Susan Ramírez (1991) señala que, entre 1597 y 1648, los hacendados ofrecían hasta 1.000 pesos o más por un jabonero cualificado, un confitero o un trabajador agrícola con experiencia. El alto precio que se pagaba por un especialista en dulces demuestra la rentabilidad de su trabajo. La autora también nos cuenta que Zaña continuó con la tradición de dulceros. Por ello se ha convertido en una de las principales localidades del Perú con mayor variedad de dulces, que tienen su creación en el período colonial. Su oferta actual abarca una veintena de manjares.

En la actualidad, algunas familias elaboran sus dulces para venderlos en toldos en la plaza mayor de pueblo o en el mercado de Cayaltí y es común que viajen por las ferias y poblaciones del norte del país con sus productos. El citado poeta Hildebrando Briones (2019) así lo expresa:

Confites y chancaquitas,  
 conserva y dulce membrío  
 Zaña vende al gran gentío  
 que en las fiestas se dan cita.

## Recetas

# 1. Arroz con chanco

**Portador de la tradición:** grupo de trabajo local.

**Porciones:** 5-6.

### Ingredientes:



1 kg de arroz de primera  
1 kg de chanco (costilla o pierna)  
2 cucharadas de aceite vegetal  
100 g de loche  
1 cabeza de ajos  
20 g de achiote molido  
Ajinomoto al gusto<sup>17</sup>  
Pimienta al gusto  
Pizca de comino  
500 g de chileno o arvejas  
Sal al gusto  
Agua

### Preparación:



Trozar la carne de chanco y condimentar con sal, pimienta, comino y ajos. En una olla, añadir los trozos de carne de chanco y tapar. Dejar sudar entre 20 y 30 minutos. Luego añadir chileno o arvejas, achiote, ajinomoto y ajo picado. Sofreír. Incorporar cuatro tazas de agua a la olla y dejar hervir. Lavar el arroz y añadirlo a la olla junto con el loche rallado. Tapar y dejar cocinar por 20 minutos a fuego lento.

Para servir, se puede acompañar con ceviche de caballa salada o zarza criolla.

**Recomendación:** el loche se agrega al final para evitar que se recueza y pierda su sabor.

---

<sup>17</sup> El ajinomoto o glutamato monosódico corresponde a la influencia japonesa migrante en la cocina de la costa peruana.

## 2. Atamaladito o apatadito de frejol de palo verde con sudadito de pescado

**Portadoras de la tradición:** Gianina Cornejo Cruz y Sonia Palacios.

**Porciones:** 5-6.

### Ingredientes:



- 1 kg de frejol de palo verde o lenteja de palo
- 2 tazas de arroz
- 4 tazas de agua
- 1 cebolla
- 1 cucharada de ajo molido
- 1 tomate grande
- Pimienta y comino al gusto
- Orégano al gusto
- Sal al gusto
- 1 atado de culantro
- Achiote molido

### Para el sudadito:

- 1 kg de pescado de zuco o cachema (peces de mar)
- 1 cebolla
- 1 tomate grande
- 2 ajíes escabeche
- Vinagre de chicha de jora o zumo de limón al gusto
- Sal y pimienta al gusto
- 1 atadito de culantro

### Preparación:



#### Para el atamaladito o apatadito:

Se sofríen la cebolla, el tomate, los ajos, la pimienta, el comino y el achiote y luego se agrega el frejol de palo verde o la lenteja de palo entero. Añadir las cuatro tazas de agua y la sal al gusto. Una vez que esté hirviendo el agua se le incorpora el arroz. Cuando ya esté todo cocido, se agregan el orégano y el culantro picado.

#### Para el sudadito:

Sofreír la cebolla, el tomate y los ajos; añadir la pimienta, el ají escabeche en tiras y el vinagre de chicha de jora o el zumo de limón. Una vez sofrito, agregar el pescado sazonado con sal y dejar cocinar por 10 minutos. Darle gusto con los tallos del culantro y orégano al gusto.

Servir acompañado con el atamaladito o apatadito.

### 3. Cabrito con frejoles

**Portador de la tradición:** grupo de trabajo de Zaña-Lagunas.

**Porciones:** 5-6.

#### Ingredientes:



1 kg de carne de cabrito (cualquier parte)  
100 g de culantro entero  
50 g de cebolla china  
200 g de loche  
2 ajíes escabeche  
3 dientes de ajo  
Pimienta y sal al gusto  
½ l de vinagre de chicha de jora  
20 g de achiote molido  
4 cucharaditas de aceite vegetal

#### Para los frejoles:

1½ l de agua  
400 g de frejol bayo o pardo  
250 g de pellejo o lonja de chancho

#### Preparación:



Trozar la carne de cabrito y macerarla con vinagre de chicha, sal, pimienta, ajos picados, culantro picado, cebolla china picada, loche rallado y ají escabeche picado. Mezclar todo y dejar reposar por 10 minutos.

En una olla, verter aceite con el achiote molido e incorporar la carne macerada. Dejar cocinar por 45 minutos a fuego lento.

#### Para el frejol:

Vaciarlo en una olla con 1 ½ l de agua. Cuando esté cocido, agregar el pellejo o la lonja de chancho trozado y sal al gusto. Dejar hervir por dos horas.

Aparte, freír los ajos y añadirlos al frejol previamente cocido. Dejar por 10 minutos a fuego lento.

Servir el cabrito acompañado con arroz y frejoles. Recomendación: toda parte del cabrito puede ser usada, pero sabe mejor con costilla o pierna.

Para una rápida cocción del frejol, dejar en remojo un día antes.

## 4. Causa norteña

**Portadoras de la tradición:** grupo de trabajo de Lagunas.

**Porciones:** 5-6.

### Ingredientes:



2 kg de peje (o cualquier pez de mar salado o seco)  
2 kg de yuca  
2 kg de camote  
1 kg de papa amarilla  
3 plátanos maduros  
3 choclos  
1 l de aceite  
20 g de achiote molido  
½ l de vinagre blanco  
1 atado de lechuga  
6 huevos  
100 g de aceitunas  
2 kg de cebolla roja  
¼ de ají amarillo o escabeche  
Sal al gusto

### Preparación:



Remojar el pescado desde el día anterior (aproximadamente 10-12 horas).

Preparar el encurtido un día antes. En un tazón, echar las cebollas cortadas en rodajas y el ají amarillo o escabeche cortado en tiras; agregar el vinagre y dejar reposar por 12 horas.

Cocinar los acompañamientos por separado: yuca pelada, camote, papa, plátanos, choclos y huevos. Desescamar el pescado y trozarlo. Pasar por agua caliente.

#### Para el escabeche:

Cortar la cebolla y el ají de causa en tiras, añadir sal, pimienta, achiote, chicha o vinagre y sofreír un poco.

Licuar tres ajíes amarillos o escabeche e incorporar a la papa previamente prensada.

En un plato, servir la lechuga previamente lavada como base y encima poner los acompañamientos y los trozos de pescado. Añadir el escabeche sobre el pescado y poner huevos y aceitunas al gusto.

## 5. Ceviche de caballa salada

**Portador de la tradición:** grupo de trabajo de Zaña.

**Porciones:** 6.

### Ingredientes:



2 caballas saladas  
10 limones  
125 g de cebolla roja seca  
1 ají rocoto  
50 g de ajo molido  
Pizca de ajinomoto  
500 g de zarandaja o chileno cocido

### Preparación:



Lavar y remojar el pescado por unas dos horas. Filetearlo y cortarlo en cubos pequeños. Ponerlo en agua con sal por 5 minutos, escurrir y reservar en una fuente.

Aparte, exprimir los limones. Cortar la cebolla en corte pluma, el ajo y el rocoto.

En un recipiente, mezclar el pescado con el zumo de limón, la cebolla, el ajo, el rocoto y el ajinomoto. Servir acompañado de zarandaja cocida.

## 6. Ceviche de pescado fresco con torrijas de choclo

Portadoras de la tradición: Rosa Amelia Jiménez Urbina.

Porciones: 6.

### Ingredientes:



1 k de toyo u otro pescado fresco  
10 limones  
125 g de cebolla roja seca  
1 aji rocoto  
50 g de ajo molido  
1 pizca de ajinomoto  
500 g de zarandaja o chileno.

### Para las torrijas:

1 huevo  
2 choclos tiernos  
Sal al gusto  
Aceite para freír

### Preparación:



Lavar el pescado, filetearlo y cortarlo en cubos pequeños. Dejar reposar los cubos en agua con sal por unos 5 minutos para que les dé dureza. Exprimir los limones. Picar la cebolla en corte pluma.

Aparte, moler el ajo y cortar el rocoto en rodajas. Mezclar el pescado con el zumo de limón, la cebolla, el ajo, el rocoto y el ajinomoto. Servir acompañado de las torrijas de choclo y del chileno cocido.

### Para las torrijas:

Desgranar los choclos y licuar o moler los granos, agregar el huevo y la sal, mezclar hasta obtener una masa homogénea. En una cacerola al fuego con suficiente aceite, freír pequeñas porciones de la masa (aproximadamente una cucharada). Servir con el ceviche.

## 7. Cocadas con leche

**Portador de la tradición:** Rosa Celia Campaña Oliva.

**Porciones:** 12 unidades.

### Ingredientes:



1 l de leche fresca  
500 g de azúcar rubia  
½ coco pequeño  
Canela en rajas

### Preparación:



Hervir la leche con el azúcar y añadir la canela. Revolver constantemente en la olla por unos 30 minutos. Cuando ya está agarrando punto (mezcla homogénea), agregar el coco rallado o picado y mezclar bien.

En una superficie plana, verter la mezcla por cucharadas, aplanar o esparcir en forma circular. Dejar enfriar y retirar.

**Recomendación:** para probar si ya está en el punto, sacar dos cucharadas en un plato y batir hasta ver si ya se endurece. Si está suave aún, le falta cocción.

## 8. Conserva de naranja

**Portadoras de la tradición:** Teresa Pérez Ortega.

### Ingredientes:



6 naranjas agrias criollas  
1 kg de azúcar  
1 ramita de canela  
1 limón  
250 g de manjar blanco (opcional)  
Agua  
Sal para el "agua en salmuera"

### Preparación:



#### Para la naranja:

Lavar las naranjas y exprimirlas. Hacer un orificio pequeño en la parte superior y sacar todo lo del interior. Sumergir en agua con sal, dejar por dos horas y luego poner en agua caliente por dos horas más (repetir diez veces). Escurrir.

#### Para la miel:

En una olla poner el azúcar, la canela, 250 ml de agua y el jugo de limón. Dejar que coja punto (forma hilo o se ve el fondo de la olla). En una fuente disponer las naranjas y agregar la miel de azúcar caliente dentro de ellas. Repetir hasta que las naranjas hayan absorbido toda la miel que requieran. Si se desea, rellenar con manjar blanco.

## 9. Confites

**Portadoras de la tradición:** familia Plaza Bautista.

**Porciones:** 1000 confites.

### Ingredientes:



50 k de azúcar blanca  
150 g de anís de grano  
440 g de leche evaporada  
Crías de confite  
15 a 20 l de agua

### Preparación:



Derretir el azúcar con agua en un perol a fuego medio hasta que se forme una miel. Luego, añadirle el anís y la leche. Reservar.

Poner las crías de confite en una paila e incorporar poco a poco la miel y, simultáneamente, mover la paila de arriba hacia abajo para ir formando los confites.

## 10. Copús

**Portadoras de la tradición:** Dioselina Adrianzen y Ana Alzamora.

**Porciones:** 6-7.

### Ingredientes:



2 kg de carne de res o gallina  
2 kg de camote amarillo  
8 plátanos bellaco maduros para freír  
1 cebolla roja  
1 atadito de culantro  
1 ají limo  
3 limones jugosos  
2 dientes de ajo  
Pimienta y sal al gusto  
Ají panca  
Comino al gusto  
1 chorrillo de vinagre blanco o de chicha de jora

### Preparación:



Cavar un hoyo con una pala, de modo que quepa una vasija de barro. Echar el carbón dentro de la vasija de barro y poner encima la olla de aluminio. Aparte, macerar la carne trozada con vinagre y sal al gusto. Sofreír el ajo con pimienta, comino y ají panca.

Agregar la carne macerada y el sofrito a la olla de aluminio y llevarla a las brasas junto con el camote y el plátano, ambos con cáscara. Una vez que la olla esté en el hueco, tapar la vasija de barro y cubrirla con un poco de tierra. Cocinar por 1 hora.

Para acompañar se prepara una zarza criolla: cortar la cebolla fina, picar el culantro y el ají limo. Añadir el zumo de limón y sal al gusto.

Se sirve la carne con el plátano, el camote y la salsa criolla.

## 11. Chanfainita (norteña)

**Portador de la tradición:** grupo de trabajo de Zaña.

**Porciones:** 5-6.

### Ingredientes:



750 g de vísceras de chanco (hígado, pulmón y corazón)  
8 o 10 panes duros  
2 l de agua  
1 cebolla roja  
2 dientes de ajo  
¼ l de aceite  
1 ají escabeche  
Pimienta al gusto  
Ajinomoto al gusto  
20 g de achiote molido  
Sal al gusto  
1 kg de yuca

### Preparación:



Remojar el pan en 2 l de agua un día antes (10-12 horas). En una misma olla, hervir el hígado, el pulmón y el corazón de cerdo, enteros. Picar en pequeños cubitos y reservar.

En otra olla, cocer las yucas.

Aparte, calentar el aceite y sofreír la cebolla picada, los ajos picados o molidos y el ají escabeche. Agregar pimienta, ajinomoto, sal y achiote. Luego, incorporar al sofrito el agua de cocción de las vísceras (cuatro tazas aproximadamente).

Ecurrir y desmenuzar el pan con las manos y agregarlo junto con las vísceras a la olla con agua y dejar hervir a fuego lento. Mover constantemente hasta obtener una consistencia uniforme.

Servir la chanfainita junto con las yucas y el aceite achiotado: calentar el aceite con achiote, retirar del fuego y dejar asentar.

## 12. Charqui de yuca

**Portadoras de la tradición:** grupo de trabajo de Yapatera.

**Porciones:** 5-6.

### Ingredientes:



- 1 kg de yuca
- 500 g de frejol de palo verde o lenteja de palo
- 1 cucharada de ajo molido
- 1 cucharadita de comino
- 1 cucharadita de pimienta
- 1 cucharadita de achiote preparado o aceite achiotado
- 1 cucharadita de culantro picado
- 1 cucharadita de orégano
- 1 cucharadita de sal
- 1 ½ litro de agua

### Preparación:



Pelar la yuca y cortar en cuadraditos pequeños.

Sofreír el ajo, agregar el frejol y dorar por unos minutos. Añadir la pimienta, el comino y el achiote, incorporar la yuca, el agua y la sal y dejar espesar hasta que se cocine el frejol. Cuando esté todo bien cocido y espeso, agregar culantro y orégano y retirar del fuego.

Se acompaña con arroz y estofado de res, pollo o gallina.

## 13. Chicha de jora

**Portador de la tradición:** grupo de trabajo de Zaña.

**Porciones:** 18 litros.

### Ingredientes:



- 1 kg de jora
- 1 pata de res (opcional)
- 1 lata<sup>18</sup> de agua
- 2 tapas de chancaca
- 250 g de cebada rubia (opcional)
- 250 g de habas secas (opcional)

### Preparación:



Lavar bien la jora y dejarla en agua de un día para otro (doce horas).

Hervir 12 litros de agua y añadir la jora y la pata de res (opcional). Cocinar en leña entre cinco y siete horas, aproximadamente. Si se desea, se puede agregar habas y cebada a la cocción.

A medida que hierve se irá reduciendo la cantidad de agua, por lo que se va incorporando, de a pocos, los 6 litros restantes de la lata.

Dejar enfriar de un día para otro y colar. Verter en el porrón o la vasija de barro, añadir la chancaca al gusto y tapar. Poner a reposar: si se desea una chicha fresca, de dos a cuatro días y para una chicha fuerte, de cinco a ocho días. Embotellar.

Se recomienda emplear un costal de tela para colar la chicha.

---

18 Cada lata contiene 18 litros.

## 14. Chicharrones

**Portadoras de la tradición:** grupo de trabajo de Zaña.

**Porciones:** 5-6.

### Ingredientes:



1 kg de panceta de choncho  
1 kg de mote  
500 g de cebolla roja  
6 limones jugosos  
1 taza de agua  
Sal al gusto  
1 ají limo  
5 ramas de yerbabuena

### Preparación:



Trozar la carne y añadir sal. En una olla, poner la carne y una taza de agua. Cocinar a fuego lento por 1 hora aproximadamente. Aparte, cocinar el maíz mote hasta que esté blando y servir con presas de chicharrón. Acompañar con zarza criolla.

## 15. Chirimpico

**Portadoras de la tradición:** grupo de trabajo de Zaña.

**Porciones:** 5-6.

### Ingredientes:



Vísceras de un cabrito o chivo (tripas, hígado, pulmón y corazón)  
Sangre fresca del animal sacrificado, al menos, 250 ml  
500 g de cebolla china o cebolla de rabo  
3 ajíes escabeche  
250 g de culantro picado finamente  
500 g de choclo desgranado  
50 g de loche rallado  
1 cucharada de ajo molido  
1 atadito de yerbabuena  
Pimienta al gusto  
20 g de achiote molido  
Aceite vegetal  
Sal al gusto

### Preparación:



Colocar la sangre en una bolsa y ponerla a hervir en una olla con agua por media hora.

En otra olla, cocer las vísceras de cabrito o chivo. Una vez cocidas, cortar las vísceras y la sangre en pequeñas porciones.

Aparte, cocer los granos de choclo.

Sofreír ajos con achiote, añadir las vísceras y freírlas por 5 minutos. Agregar la cebolla china, el culantro y el ají escabeche. Dejar cocinar por 15 minutos. Añadir la sangre, el loche y el maíz desgranado y dejar cocinar por 10 minutos. Al final, agregar la yerbabuena y tapar la olla durante unos minutos. Apagar el fuego y servir.

**Recomendación:** las vísceras deben estar bien lavadas con limón; de lo contrario, el olor y el sabor resultan desagradables.

## 16. Dátil confitado

**Portador de la tradición:** grupo de trabajo de Zaña.

**Porciones:** 10

### Ingredientes:



Dátil  
Agua  
Azúcar rubia

### Para el almíbar:

Azúcar blanca  
Limón

### Preparación:



Pelar y lavar el dátil. Ponerlo a cocinar, escurrirlo y exponerlo al sol. Volver a cocinar y añadir azúcar rubia y agua. Escurrir y secar al sol.

### Para el almíbar:

En olla o perol, verter el azúcar blanca con agua y zumo de limón. Cocinar a fuego lento hasta obtener una mezcla uniforme. Confitar o bañar los dátiles y dejar secar. Recomendación: usar agua de río.

## 17. Frito de chancho

**Portador de la tradición:** grupo de trabajo de Zaña.

**Porciones:** 5-6.

### Ingredientes:



1 kg de pierna y costilla de chancho  
1 cucharada de ajo molido  
½ l de vinagre de chicha de jora  
Sal al gusto  
Pimienta molida al gusto  
½ l de aceite vegetal  
Comino al gusto  
Ajinomoto al gusto  
20 g de achiote molido  
1 kg de yuca  
1 kg de camote amarillo  
500 g de cebolla roja  
6 limones  
1 ají limo

### Preparación:



Cortar la carne y condimentar con vinagre de chicha, ajo molido, pimienta, comino, ajinomoto, achiote y sal. Macerar por 10-12 horas.

Cocinar la carne y, cuando se esté secando, agregar un chorro de aceite. Cocer aproximadamente por 1 hora o hasta que el macerado se consuma y quede únicamente aceite.

Aparte, cocer las yucas peladas y los camotes por separado.

Para la zarza: pelar la cebolla a la pluma y agregar zumo de limón y sal. Picar ají limo y mezclar.

Servir el frito acompañado con yucas y camotes. Añadir zarza al final.

## 18. Naranja rellena

**Portadoras de la tradición:** Rosa Celia Campaña Oliva.

**Porciones:** 12

### Ingredientes:



12 naranjas agrias  
2 kg de azúcar rubia  
Agua  
Sal

### Para el manjar blanco:

1 l de leche fresca  
500 g de azúcar rubia  
1 rajita de canela.

### Preparación:



Lavar las naranjas muy bien y pelarlas. Quitar una parte de la pulpa y las semillas (hacer un hueco). Lavar dos o tres veces más y dejar en remojo por tres o cuatro días en agua con sal. Sacar las naranjas y enjuagarlas. Enseguida se ponen en agua, a fuego medio, por 15-20 minutos (repetir el proceso dos o tres veces), hasta que ya no esté amargo y tenga una textura suave o blanda.

Enjuagar por última vez y poner a hervir las naranjas en una olla con agua, añadiéndole el azúcar poco a poco. Cuidar que hierva a fuego lento (1h-1:30 horas); cuando estén en punto (la naranja ya está como en conserva, con sabor dulce y consistencia de miel), se retiran del fuego y se dejan enfriar. Rellenar las naranjas con manjar blanco; se puede poner frutos secos como higos o pasas.

Aparte, hervir la leche con el azúcar y la canela y revolver en la olla, hasta que se obtenga una mezcla homogénea (aproximadamente 30 minutos).

**Recomendación:** enjuagar o lavar con agua de río.

## 19. Patitas con garbanzo

**Portador de la tradición:** Leyla Abigail Vásquez Colchado y César Suárez "el Zorro".

**Porciones:** 5-6.

### Ingredientes:



1 k de patitas  
500 g de garbanzo pequeño o bebé  
1 kg de yuca  
250 g de ají escabeche o amarillo  
500 g de cebolla roja  
Sal al gusto  
1 cucharadita de ajo molido  
Pimienta al gusto  
Achiote al gusto  
½ l de aceite vegetal  
Agua

### Preparación:



Cocinar las patitas en una olla con agua durante aproximadamente 1 hora. Cortar la cebolla y el ají escabeche en tiras. Una vez cocinadas las patitas, retirar de la olla y reservar el agua.

En un recipiente poner las patitas, la cebolla, el ají escabeche, el ajo, el achiote previamente cocinado, la sal y pimienta al gusto. Llevar al fuego en una olla para que se cocinen por 20-25 minutos.

Aparte, lavar el garbanzo y luego poner en la olla con el agua donde se hirvieron las patitas. Cocinar por 40-45 minutos.

Una vez listas las patitas, servir acompañadas con garbanzo y yuca cocida.

## 20. Pepián de choclo con seco de res

**Portador de la tradición:** Leyla Abigail Vásquez Colchado y César Suárez "el Zorro".

**Porciones:** 5-6.

### Ingredientes:



7 choclos desgranados  
500 g de frejol verde  
1 atadito de culantro  
Ajo  
1 cebolla  
Chicha de jora al gusto  
1 pimienta  
Aceite  
Pimienta y comino  
Achiote preparado  
1 kg de carne de res  
500 g de arroz  
1 ají escabeche

### Preparación:



#### Para el pepián:

Pelar los choclos, moler y cocinar en agua. Preparar el aderezo con aceite, cebolla, pimienta, ajos y frejol. Mezclar con la masa del choclo y cocinar por 15-20 minutos.

#### Para el seco de res:

Cortar la cebolla en cuadraditos y el pimienta, en tiras; picar los ajos y el tomate.

En una olla, poner aceite y agregar la carne en trozos previamente aderezada con chicha de jora y culantro molido con achiote. Se acompaña con arroz blanco.

## 21. Pepián de garbanzo con pavo

**Portadoras de la tradición:** grupo de trabajo de Zaña.

**Porciones:** 5-6.

### Ingredientes:



250 g de maíz desgranado  
125 g de garbanzo  
1 kg de carne de pavo  
2 dientes de ajo  
1 cebolla roja  
1 chorrito de aceite vegetal  
Sal al gusto  
Ajinomoto al gusto  
Achiote o ají panca  
Agua

### Preparación:



Moler el maíz. Moler el garbanzo al momento y mezclar con media taza de agua. En una olla, verter la mezcla de garbanzo y dejar cocinar. Añadir el maíz molido, la sal y el ajinomoto al gusto. Dejar cocinar a fuego lento por aproximadamente 30 minutos.

### Para el pavo:

Trozar la carne. En una olla, añadir aceite, la carne, la cebolla picada en cubitos pequeños, los ajos picados, el achiote o ají panca y sal al gusto. Dejar cocinar por 25-30 minutos.

Servir el pepián con el pavo, que se puede acompañar con yucas cocidas.

## 22. Sopa de novios

**Portadoras de la tradición:** Mercedes Zapata More y Bernarda Zapata.

**Porciones:** 6-7.

### Ingredientes:



500 g de fideos tallarín  
6 unidades de pan francés  
3 huevos duros  
5 aceitunas negras  
10 a 12 pasas  
1 cebolla roja  
1 tomate  
Sal al gusto  
Pimienta y comino al gusto  
Orégano al gusto  
Achiote al gusto

### Preparación:



Cortar la cebolla en cuadraditos, sofreír con el tomate cortado y el ajo molido y agregar una cucharadita de achiote. Sofreír y luego agregar 1 l de agua (cantidad necesaria). Cuando el agua esté hirviendo, añadir el fideo en mitades (si es fideo tallarín) o entero (si es fideo de rosca grueso). Dejar que hierva un poco e incorporar el pan desmenuzado. Dejar que espese un poco, sin que el fideo se recueza. Cuando el fideo esté cocinado, agregar pimienta y comino al gusto (poco, de preferencia). Agregar orégano y retirar del fuego cuando la sopa esté cocinada. Decorar con aceituna, pasas, huevos y el encebollado o la cebolla que se sofríe.

## 23. Rellena

**Portador de la tradición:** Etelbina Arévalo.

**Porciones:** 5-6.

### Ingredientes:



- 1 atadito de yerbabuena
- 2 kg de tripas gruesas de chanco
- 300 g de cebolla china
- 1 kg de grasa de la panceta de chanco
- 250 g de ají amarillo
- Sal al gusto
- 2 l de sangre fresca (la del animal sacrificado)

### Preparación:



Picar las cebollas, la yerbabuena y el ají. Añadir la grasita del chanco y la sangre fresca. Condimentar con sal al gusto. Rellenar las tripas y amarrar con pabilo. Dejar hervir por aproximadamente 45 minutos.

**Recomendaciones:** para probar la cocción, pinchar con una aguja gruesa y, si aún sale sangre, todavía no está listo. Para rellenar las tripas se usan las manos.

## Cañete



*Figura 48. Distrito de Cañete. Paisaje rural.*  
Fotografía tomada por Enrique Sánchez.



**Figura 49. La sabedora María Teresa Arizaga Cáceda de San Luis de Cañete preparando camotillo.**  
Fotografía tomada por Enrique Sánchez.

Cañete es una de las diez provincias que conforman el departamento de Lima. San Vicente de Cañete es su capital y está localizada a 144 kilómetros al sur de la ciudad de Lima. El río Cañete riega un extenso y rico valle agrícola que produce algodón, camote, uva y mandarinas, entre muchos otros productos. El distrito de San Luis de Cañete ha sido considerado uno de los centros culturales de excelencia del arte afroperuano. También fue reconocido por el Ministerio de Cultura del Perú como repositorio vivo de la memoria colectiva afroperuana (R. M. núm. 511-2018-MC). Desde 1971, la provincia viene celebrando el Festival de Arte Negro.

Cañete tiene su propia identidad culinaria y algunas comidas, como la carapulcra, tienen allí su propia versión.

El maestro de la décima popular, Álvaro Morales Charún (2019), nacido en San Vicente, menciona en su poema “Sesión de la comida criolla” muchos de los platos de la comida cañetana:

I  
En sesión de las comidas,  
en casa de arroz con pato,  
pa’ saber del mejor plato  
en la mesa preferida,  
la cosa fue discutida  
para ponerse de acuerdo;  
cuando mentaron al cerdo  
por sus buenos chicharrones,  
se muestran los camarones  
como cosa distinguida.

II  
¡Aquí no hay distinción!  
dijo el arroz con panamito,  
el arroz con frijolito  
muy cerca al menestrón;  
esperaban la ocasión  
de hablar con el sancocho,  
a ver si el lomo saltado  
muy amigo de la sopa,  
pedían plato de ocopa  
como buena salvación.

III

El cau cau más el cangrejo  
le dice a la carapulcra  
¿si quieren hacer trifulca?  
que sepa el jerre e'conejo  
que venga un vino viejo  
para el seco de cabrito  
el ceviche de bonito,  
que también espera turno  
me dice que falta uno  
pa' poner al huevo frito.

VI

¡Que hable carne guisada!  
dijo el frejol más prieto,  
de mí, nadie hace gesto  
porque traigo carne asada,  
hay buena anticuchada  
con pedazo de camote,  
y buen queso con mote  
ya grita la chanfainita  
pa' que sepa la patita  
que está fuera de lote.

V

¿No discuten sin medida?  
dice escabeche de pato,  
si todos son buenos platos  
para llenar la barriga.  
Perdonen que yo les diga,  
hay otra: sin sacar pecho  
sirven cabrito de techo  
con pan duro como palo,  
una taza de té ralo  
queda el hambre satisfecha.

VI

Hoy quedaron confundidas  
las comidas de alto precio,  
el hambre no hace desprecio  
cuando ya están cocidas,  
salvo en fiestas escogidas  
o si hay plata guardada,  
se come cuanto se agrada  
no así, el pan con té ralo,  
que es fiambre de tiempo malo  
pa' salvar la temporada

VII

Sopa seca preparada  
y la tuca en olla' e barro,  
espera ser del agrado  
de toda la muchachada,  
de reojo dan su mirada  
a un buen vaso de cachina,  
no se encuentra ni en la China  
como en Lunahuaná  
que estando en tono de fa  
se encuentra en cualquier cantina (p. 119).

En Cañete existe una larga tradición dulcera. Sobresalen por su sabor el dulce de higos preparado en almíbar con canela, el clásico frejol colado, el dulce de níspero de palo, el machacado de membrillo, el pastelillo y el camotillo. En la región se hacen alfajores, el popular "sanguito", piononos, queques, manjar blanco, turrones de doña Pepa y las famosas humitas con yuca, un amasijo a cuya masa se le agregan anís y chancaca, envuelto en hojas secas de plátano. En la noche no falta el champús con guanábana o con membrillo machacado.

En Lima confluyen las cocinas regionales, pero hay una historia, unos énfasis y una tradición culinaria propia que es recreada por la extraordinaria Casa de la Gastronomía Peruana.

## Recetas

# 1. Ají de pollo con quinua

**Portador de la tradición:** Carmen Rosa Huapaya Solano.

**Porciones:** 6.

### Ingredientes:



½ pechuga de pollo cocinado  
200 g de quinua  
150 g de ajos molidos  
200 g de ají amarillo molido  
¼ cucharadita de comino molido  
1 lata pequeña (150-200 g) de  
leche evaporada  
35 g de queso parmesano  
Sal al gusto  
¼ taza de aceite  
750 g de arroz cocido  
3 huevos cocidos

### Preparación:



Sancochar (cocer) la quinua y licuarla.

Deshilachar el pollo muy finamente.

En una olla, freír los ajos, el comino y el ají amarillo molido hasta dorar bien. Una vez listo, incorporar la quinua licuada y remover para que no se pegue y se unifique el ají. Agregar el pollo deshilachado y el queso parmesano, remover y dejar que tome sabor. Agregar la leche y sazonar. Servir con el arroz y la mitad de un huevo cocido.

Nota: doña Carmen indica que este plato lo preparaba la población afroperuana en el siglo XVI. El historiador Rolando Palma afirma que en esa época no había la libertad para preparar esos platos, pero no tiene registro de ello.

## 2. Ajiaco de papas y chancho

**Portadoras de la tradición:** Carmen Rosa Huapaya Solano.

**Porciones:** 6.

### Ingredientes:



6 papas blancas cocidas y cortadas en dados  
200 g de queso fresco  
1 lata pequeña (150-200 g) de leche evaporada  
150 g de ajos molidos  
1 pizca de comino molido  
200 g de ají amarillo molido  
2 choclos desgranados  
Culantro picado  
Sal al gusto  
¼ de taza de aceite  
½ l de agua  
750 g de arroz blanco cocido  
3 huevos cocidos

### Preparación:



Freír los ajos, el comino y el ají amarillo molido. Aparte, en agua, agregar los granos de choclo; unos 5 minutos más tarde incorporar las papas, dejar que tomen sabor y sazonar. Cuando la mezcla de choclo y papas esté compacta, añadir el queso en daditos, remover y dejar unos minutos para luego agregar la leche y el culantro picado. Servir con arroz y la mitad de un huevo en cada plato.

Durante la época en que los afroperuanos tenían tareas pesadas, lo comían para poder resistir las horas de trabajo.

Recomendación: esperar que los granos y la papa tomen sabor y luego sazonar con la sal ya casi al final.

### 3. Anticuchos de choncholí

**Portador de la tradición:** Carmen Rosa Huapaya Solano.

**Porciones:** 6.

#### Ingredientes:



1 kg de choncholí  
6 papas cocidas  
Palitos de anticuchos  
Carbón o leña para una parrilla

Para curtir el choncholí:

50 g de ají colorado molido  
1 cucharada de orégano seco estrujado  
 $\frac{3}{4}$  taza de vinagre de vino.  
 $\frac{1}{2}$  cucharadita de pimienta molida  
Sal al gusto  
Aceite suficiente para freír los anticuchos.

Esto se debe curtir con las tripas cuatro horas antes de prepararlos.

#### Preparación:



Ensartar las tripas en los palitos anticucheros y dejar reposar en un tazón.

Prender el carbón en la parrilla hasta que haga brasa.

Hacer una brocha con pancas de choclo y, en una tacita, mezclar vinagre y aceite para echar sobre los anticuchos en la parrilla y así obtener mayor sabor y cocimiento.

Servir tres palitos con choncholí por persona con una papa cortada en trozos.

### 4. Arroz atamalado

**Portador de la tradición:** Carmen Rosa Huapaya Solano.

**Porciones:** 6.

#### Ingredientes:



1 kg de arroz de buena calidad  
500 g de chicharrón de cerdo  
100 g de maní sancochado o tostado (no pelado)  
6 aceitunas (seca o botija)  
1 ají amarillo cortado en rodajitas  
3 cucharadas de ají colorado molido  
3 cucharadas de ají mirasol molido  
Agua en cantidad suficiente para el arroz  
1 cebolla picada a la pluma  
Jugo de dos limones  
Perejil picado  
Sal al gusto

#### Preparación:



En la manteca de cerdo, freír bien los ajos con pimienta, ají colorado y ají mirasol. Agregar el arroz, el maní, las aceitunas y agua suficiente que cubra el arroz para su cocimiento.

Cortar el cerdo en trozos, agregar al arroz que está secando y el ají en rodajas.

Dejar que graneé bien y servir.

## 5. Arroz con queso y camaroncitos

**Portadoras de la tradición:** Carmen Rosa Huapaya Solano.

**Porciones:** 6.

### Ingredientes:



- 1 kg de arroz
- 200 g de queso ahumado
- 100 g de camaroncitos secos
- 2 choclos desgranados
- 150 g de ajos molidos
- ¼ cucharadita de comino molido
- 250 g de ají amarillo molido
- ½ taza de culantro picado
- ½ taza de aceite

### Preparación:



Lavar el arroz y dejar secar.

En una olla, freír los ajos, los cominos y el ají amarillo molido. Dorar bien. Una vez listo el aderezo, echar agua en cantidad suficiente, los camaroncitos y el choclo desgranado; sazonar y dejar hervir. Agregar el arroz y remover para integrar con los otros ingredientes. Dejar cocinar y remover de vez en cuando.

Quando el arroz vaya a estar listo, agregar el queso y bajar el fuego. Echar el culantro picado y remover.

Servir con una ensalada fresca o salsa criolla.

## 6. Arroz tapado con sangrecita

**Portadoras de la tradición:** Carmen Rosa Huapaya Solano.

**Porciones:** 6.

### Ingredientes:



- 1 kg de arroz cocido
- 500 g de sangrecita de cerdo o pollo
- 1 cebolla roja grande picada en cuadraditos
- 100 g de ajos molidos
- ¼ cucharadita de comino molido
- 2 ramas de cebolla china picadita
- 3 ramas de yerbabuena
- 50 g de ají colorado molido
- 100 g de pasas
- 2 huevos cocidos cortados en cubos pequeños
- Perejil picado al gusto
- Sal al gusto
- 6 plátanos de la isla o palillo, partidos en mitades y fritos
- ¼ taza de aceite

### Preparación:



En una sartén, freír la cebolla hasta dorar, echar los ajos, el comino y el ají colorado molido. Cocer bien el aderezo para agregar la sangrecita, la yerbabuena y las pasas. Dejar que cocine y echar la cebolla china picadita.

Una vez listo el guiso, agregar los huevos y el perejil molido y sazonar.

En un molde, acomodar arroz, luego el guiso de la sangrecita y otra capa de arroz y vaciar en el plato. Acompañar con plátano frito.

## 7. Arroz zambito

Portador de la tradición: Ernestina Reyes Lozano.

### Ingredientes:



1 kg de arroz nacional  
Azúcar  
100 g de coco rallado  
100 g de pasas  
1 bola de chancaca  
3 tarros (1200 g) de leche evaporada  
200 g de mantequilla  
Pecanas al gusto

### Preparación:



Cocinar el arroz y, cuando reviente, agregar azúcar y la chancaca disuelta.

Agregar pasas, pecanas, coco rallado y dejar “tomar punto”, es decir, que termine la cocción del arroz.

Incorporar mantequilla y, cuando esté completamente disuelta, verter la leche. Servir con coco rallado y pecanas.

**Recomendaciones:** el grano de arroz debe ser gordo para que bote harina (arroz de grano corto con alto contenido de almidón) y la mazamorra tenga su propio espesor.

Agregar el azúcar cuando el arroz esté cocido; si no, la mazamorra se endurece.

## 8. Caldo de papas

Portador de la tradición: Carmen Rosa Huapaya Solano.

Porciones: 6.

### Ingredientes:



1 kg de huesos y menudencias de pollo  
3 papas peladas y ralladas  
3 huevos batidos  
1 rama grande de apio  
1 trozo de kion o jengibre  
1 zanahoria mediana pelada y cortada en cruz  
Sal al gusto  
Perejil picado al gusto  
2 l de agua.

### Preparación:



En una olla con el agua, al fuego, echar los huesos y la menudencia de pollo, el apio, el kion y la zanahoria cortada en cruz y dejar cocer.

Cuando las menudencias estén cocidas, agregar las papas ralladas y sazonar. Tapar la olla.

Después de unos 5 minutos, agregar los huevos batidos y remover para incorporar todos los ingredientes. Retirar del fuego y servir. Decorar con el perejil picado.

## 9. Camotillo

**Portadoras de la tradición:** María Teresa Arizaga Cáceda.

**Porciones:** 15.

### Ingredientes:



#### Para la pasta:

500 g de harina de trigo  
150 g de manteca blanca (vegetal)  
1 taza de agua de anís fría  
1 pizca de sal

#### Para el relleno (dulce de camote):

1 kg de camote amarillo  
Canela  
Clavo  
2 limones  
1 kg de azúcar

### Preparación:



#### Para la pasta:

Mezclar 400 g de harina con manteca sobre una mesa (separar 100 g de harina) y amasar.

En el agua de anís agregar una pizca de sal e incorporar a la harina con manteca. Amasar hasta que esté homogénea. Cubrir con papel manteca y dejar reposar por media hora.

Adelgazar la masa con un rodillo hasta obtener una lámina delgada y hacer un hueco con un tenedor.

#### Para el relleno:

Cocinar el camote amarillo, pelarlo y pasarlo por el prensador de papa. Vaciarlo en una olla grande y agregar canela, clavo y azúcar.

Verter dos pocillos de agua (con cuidado, porque salpica). Revolver hasta que tome su punto.

Cuando esté casi hecho, añadir el jugo de dos limones (no ponerlo antes, porque el limón le quita sabor al camote). Por último, freír en abundante aceite y servir.

## 10. Carapulcra cañetana

**Portador de la tradición:** Carmen Rosa Huapaya Solano.

**Porciones:** 6.

### Ingredientes:



6 trozos de cerdo de 150 g cada uno (cualquier corte)  
500 g de papa seca  
150 g de ají panca colorado molido  
1 hoja de laurel  
1 trocito de hongos secos  
100 g de ajos molidos  
¼ cucharadita de comino molido  
200 g de maní tostado molido  
½ taza de aceite  
Sal al gusto  
2 l de agua

### Preparación:



Las papas secas se deben remojar por espacio de 3 horas.

En una olla, verter el aceite y todos los condimentos (ají panca, perejil molido, ajos, cominos, laurel y hongos), freír hasta conseguir una pasta dorada, agregar la papa seca y el cerdo, y sazonar.

Cocinar y probar que las papas secas estén suaves. Agregar el maní molido disuelto en agua y dejar cocinar por 30 minutos más. Bajar del fuego y servir con yuca cocida o arroz.

**Nota:** no se especifica la carne, porque usaban lo que los gamonales desechaban.

## 11. Cau cau

**Portador de la tradición:** Carmen Rosa Huapaya Solano.

**Porciones:** 6.

### Ingredientes:



750 g de mondongo de res cocido (reservar el agua de la cocción)  
750 g de papas blancas peladas y cortadas en dados  
3 cucharadas de aceite  
1 cebolla mediana cortada en cuadraditos  
3 cucharadas de ajo molido  
6 cucharadas de ají amarillo molido  
¼ cucharadita de comino molido  
2 cucharadas de yerbabuena picadita  
1 kg de arroz cocido

### Preparación:



En una olla sofreír la cebolla picada, los ajos, los cominos y el ají amarillo.

Una vez esté listo el aderezo, agregar el mondongo cortado en tiritas con el caldo donde se cocinó y cocer hasta que esté suave. Agregar las papas cortadas y la yerbabuena y dejar cocer bien.

Servir con el arroz blanco.

## 12. Cien-cien de plátano

**Portadoras de la tradición:** María Teresa Arizaga.

Se llama así porque se emplean 100 gramos de cada ingrediente.

### Ingredientes:



100 g de leche  
100 g plátano de seda  
100 g de harina  
100 g de azúcar blanca  
1 huevo  
Vainilla

### Preparación:



Mezclar la harina con el plátano machaco. Verter la leche, la vainilla, el azúcar y el huevo y mezclar hasta obtener una masa consistente, como para una torta. Poner la mezcla en un molde previamente enmantecado y llevar al horno a fuego lento por 30 minutos.

**Recomendaciones:** si se le echa mucha leche, poner harina para dar consistencia. No usar azúcar rubia porque es muy gruesa y no se disuelve.

## 13. Chanfainita

**Portadoras de la tradición:** Carmen Rosa Huapaya Solano.

**Porciones:** 6.

### Ingredientes:



500 g de bofe de res o carnero  
3 papas blancas cortadas en dados  
100 g de ají colorado molido  
50 g de ají mirasol molido  
50 g de ají colorado molido  
¼ cucharadita de comino molido  
750 g de arroz cocido  
½ taza de aceite  
Sal al gusto  
1 cebolla roja para la salsa criolla  
2 limones  
Perejil y yerbabuena picados, al gusto

### Preparación:



Cocinar el bofe en agua con yerbabuena, hasta que esté bien cocido, es decir, hasta que ya no salga sangre al introducir un tenedor. Retirlo y cortarlo en dados pequeños. El bofe se cocina antes para que no "nade" con la papa.

En una olla, freír bien el ají colmado, el ají mirasol, los ajos y el comino molido y cuando esté el aderezo agregar el bofe, sazonar y dejar que tome sabor. Verter el caldo donde se cocinó el bofe, en forma moderada; añadir las papas y dejar cocinar. Cuando estén cocidas, incorporar el perejil y la yerbabuena picaditos.

Se sirve con arroz cocido y zarza criolla (cebolla a la pluma, sal y limón).

## 14. Charquicán de raya seca

Portador de la tradición: Carmen Rosa Huapaya Solano.

Porciones: 6.

### Ingredientes:



250 g de raya seca  
6 papas cocidas (tamaño mediano)  
1 cebolla roja grande picada en cuadraditos  
150 g de ajos molidos  
200 g de ají colorado molido  
½ cucharadita de comino molido  
¼ cucharadita de pimienta molida  
750 g de arroz blanco cocido  
½ taza de perejil picado  
1 taza de aceite  
½ ají amarillo en tiras delgadas  
Sal (moderada, porque la raya tiene mucha sal)

### Preparación:



Remojar la raya desde el día anterior y lavarla con abundante agua.

Deshilachar la raya de forma muy delgada.

En una olla con aceite, dorar la cebolla, agregar los ajos y luego el comino, la pimienta y el ají colorado molido. Freír bien para darle sabor al guiso. Dejar cocer con un poquito de agua y verificar el punto de sal.

Cuando esté el guiso, incorporar el ají cortado en tiras y el perejil. Servir con el arroz y rodajas de papas.

## 15. Dulce de camote y piña

Portador de la tradición: Carmen Rosa Huapaya Solano.

Porciones: 6.

### Ingredientes:



6 camotes pelados y cortados en dados  
750 g de azúcar rubia  
4 clavos de olor  
2 rajitas de canela  
2 g de anís en grano  
500 g de pulpa de piña cortada en dados  
1 l de agua

### Preparación:



Cocer los camotes con el agua, el azúcar, el clavo de olor, la canela y el anís. Cuando el camote esté casi listo, agregar la piña y dejar cocinar.

Servir en fuente refractaria o en dulceras después del almuerzo o a media tarde.

## 16. Escabeche de frejoles negros

**Portadoras de la tradición:** Carmen Rosa Huapaya Solano.

**Porciones:** 6.

### Ingredientes:



500 g de frejoles negros  
500 g de lonja de cerdo  
500 g de chicharrón de cerdo (panceta o costillas)  
2 cebollas grandes cortadas en mitades y cada mitad, en seis partes  
150 g de ají amarillo molido  
150 g de ají mirasol molido  
¼ taza de vinagre de vino  
¼ cucharadita de comino molido  
1 cucharadita de orégano seco, tostado y estrujado  
250 g de ajos molidos  
6 aceitunas  
1 ají amarillo cortado en tiras  
Sal al gusto  
¼ taza de aceite

### Preparación:



En una olla, pasar los frejoles tres veces por agua, es decir, ponerlos a cocinar y, cuando vaya a hervir, cambiar de agua. Después de las tres veces, dejar cocer con la lonja de cerdo hasta que el frejol esté bien reventado y sazonar.

En una sartén, echar 125 g de ajos molidos en aceite caliente para dorarlos; luego, este aderezo se vierte en la olla de los frejoles.

En un tazón, poner la cebolla lavada y escurrida con el vinagre y el orégano seco estrujado y sazonar.

En otra olla freír el resto de los ajos, los cominos, el ají amarillo y el ají mirasol. Dorar bien y agregar luego la cebolla y el ají amarillo cortado en tiras, verter un poquito de agua para que tenga líquido y revolver todo. En una fuente, disponer los frejoles, el chicharrón de cerdo, la lonja cortada y encima, la cebolla escabechada. Decorar con aceitunas y servir con yucas cocidas.

## 17. Pastelillo

**Portador de la tradición:** María Teresa Arizaga Cáceda.

**Porciones:** 20.

### Ingredientes:



#### Para la masa:

1 kg 500 g de yuca fresca  
500 g de camote amarillo  
250 g de harina  
Aceite

#### Para el relleno (dulce de camote):

1 kg de camote amarillo  
Canela en palo  
Clavo de olor  
2 limones  
1 kg de azúcar

### Preparación:



#### Para la masa:

Cocinar la yuca con canela y clavo (separar luego la canela y el clavo). Cuando esté cocida, pasarla por el prensapuré (se debe prensar caliente; si no, se endurece).

En otra olla, hervir el camote.

Poner en una fuente el prensado de yuca, dejar enfriar un poco, agregar la harina y amasar.

Disponer encima el camote cocido y dejar que enfríe. Una vez frío, espolvorear la harina poco a poco con una cucharadita de azúcar. Agregar harina hasta que la masa se desprege de la mano. Tomar un poco de la masa y armar el pastelillo con forma de estrella.

Añadir el relleno y cerrar. Freír en abundante aceite.

#### Para el relleno:

Cocinar el camote amarillo, pelarlo y pasarlo por el prensapuré. Vaciar en una olla grande y agregar canela, clavo y azúcar. Verter dos pocillos de agua (tener cuidado porque salpica). Revolver hasta que tome su punto. Cuando esté casi hecho, añadir el jugo de dos limones (no poner antes porque el limón le quita sabor al camote).

Recomendación: para armar la estrella se debe esparcir un poco de harina en la mano para que la masa no se pegue.

**Figura 50. Pastelillos.**

Fotografía tomada por Enrique Sánchez.



## 18. Patitas a la campesina

**Portadoras de la tradición:** Carmen Rosa Huapaya Solano.

**Porciones:** 6.

### Ingredientes:



6 trozos de patitas de res o cerdo  
1 kg 500 g de yucas cocidas  
Salsa criolla (cebolla roja, sal, pimienta, limón y ají picadito con perejil picado)  
Sal al gusto

### Preparación:



Cocer las patitas en abundante agua con sal.

Preparar la salsa criolla con una cebolla grande picada finamente a la pluma, lavada y escurrida y sazonarla con sal, pimienta, limón, ají y perejil picado.

Servir con yucas y poner la salsa criolla al costado. Nota: es un plato fuerte como almuerzo para que los campesinos tengan la energía que necesitan para su labor en el campo.

## 19. Picante de pota

**Portadoras de la tradición:** Carmen Rosa Huapaya Solano.

**Porciones:** 6.

### Ingredientes:



500 g de pota cocida, fileteada en dos y cortada a la pluma de 4 centímetros.  
3 cucharadas de aceite  
3 cucharadas de ají amarillo molido  
½ cucharadita de comino  
1 taza de leche fresca o evaporada  
1 copita de pisco acholado  
Culantro picado al gusto  
Sal al gusto  
1 kg de arroz cocido o yucas cocidas

### Preparación:



En una olla, freír bien la cebolla, los ajos, el comino y el ají amarillo molido. Una vez bien frito, agregar la pota picada, dejar que tome gusto durante 3 minutos y sazonar con el pisco. Luego de 2 minutos, agregar la leche y, al bajar la olla, echar el culantro picado.

Servir con el arroz o las yucas.

## 20. Ranfañote

**Portador de la tradición:** Ernestina Reyes Lozano.  
**Porciones:** 10.



**Figura 51. Ranfañote.**  
Fotografía tomada por Enrique Sánchez.

### Ingredientes:



10 panes tostados fríos  
Queso mantecoso  
Mantequilla  
Queso fresco  
250 g de pecanas  
250 g de almendras  
250 g de pasas  
Otros frutos secos al gusto  
Coco rallado para decorar  
5 l de agua  
2 kg 500 g de azúcar rubia  
1 bola (300-350 g) de chancaca  
1 membrillo  
½ naranja  
1 hoja de higo  
50 g canela  
50 g clavo

### Preparación:



Hervir 5 l de agua y agregar el azúcar, la chancaca, la canela, el clavo de olor, la naranja y el membrillo y dejar reducir hasta que “tome punto” o tenga espesor. Colar y añadir los frutos secos (pecanas, pasas, almendras y adicionales al gusto) y hacer hervir con la mantequilla.

Incorporar la mitad de los quesos.

Una vez que suelte hervor, mezclar con el pan, sin que humedezca mucho (recomendable) o al gusto.

## 21. Seco de frejoles blancos o canarios

**Portadoras de la tradición:** Carmen Rosa Huapaya Solano.

**Porciones:** 6.

### Ingredientes:



500 g de frejoles blancos o canarios  
150 g de lonja de cerdo  
1 zanahoria cortada a la juliana  
150 g de culantro molido  
100 g de ají amarillo molido  
¼ cucharadita de comino molido  
1 chorrito de pisco u otro licor afín  
1 cebolla roja mediana picada en cubitos  
20 g de ajos molidos  
750 g de arroz blanco cocido  
Sal al gusto

### Preparación:



Pasar los frejoles tres veces por agua, es decir, ponerlos a cocinar y, cuando vaya a hervir, cambiar de agua. Cocinarlos junto con la lonja de cerdo, hasta que estén bien cocidos. Sacar la lonja, cortarla en trozos y devolverla a la olla de los frejoles.

En una sartén, freír la cebolla y los ajos hasta que doren bien. Agregar el comino, el culantro y el ají amarillo. Una vez listo el aderezo, vaciar a la olla de los frejoles, revolver y sazonar. Añadir la zanahoria cortada y cocer nuevamente con el chorrito de pisco.

Servir con arroz blanco.

## 22. Sopa seca cañetana

**Portadoras de la tradición:** Carmen Rosa Huapaya Solano.

**Porciones:** 6.

### Ingredientes:



6 presas de pollo o gallina en trozos  
100 g de ají panca colorado molido  
50 g de albahaca molida  
50 g de ajos molidos  
2 hojas de laurel  
1 zanahoria mediana rallada  
1 cebolla roja mediana cortada en cubitos  
¼ cucharadita de comino molido  
½ taza de aceite  
Sal al gusto  
1 l de agua  
750 g de fideos largos delgados

### Preparación:



En una olla, freír la cebolla y agregar los ajos. Dejar dorar y echar el ají colorado, la albahaca, las hojas de laurel y la zanahoria rallada junto con el comino molido. Dejar que dore e ir agregando agua para que cocine el aderezo. Una vez listo, incorporar las presas del ave, sazonar y cocinar. Cuando estén cocidas, retirarlas de la olla y echar los fideos. Cocinar en el litro de agua por diez minutos. Apagar el fuego y servir de inmediato.

**Recomendaciones:** este plato se come apenas se sirve. Se acompaña con yuca cocida y se puede preparar con chicharrón de cerdo o con camarones.

## 23. Sopita afroperuana

**Portador de la tradición:** Carmen Rosa Huapaya Solano.

**Porciones:** 6.

### Ingredientes:



500 g de huesos de res  
500 g de huesos de pollo  
250 g de tripas de res (choncolí)  
½ pata de res cortada en seis partes  
2 ramas de apio con su hoja  
1 zanahoria mediana  
2 papas blancas peladas y cortadas cada una en seis pedazos  
2 camotes pelados y cortados cada uno en seis pedazos  
2 choclos desgranados  
250 g de habas verdes peladas  
250 g de pallares verdes pelados  
Sal al gusto  
Agua, en cantidad suficiente

### Preparación:



Cocinar en agua suficiente los huesos de res y pollo, las tripas y la pata cortada, hasta que todo esté bien cocido. Una vez listo, agregar el apio, la zanahoria, las papas blancas, los camotes, los granos de choclo, las habas y los pallares verdes con sal al gusto. Cuando todo esté cocido, bajar del fuego y servir.

Se acompaña con porciones de arroz blanco.

Este plato es un homenaje a mujeres y hombres afroperuanos que fueron muy fuertes debido a tan buena alimentación.

## 24. Tacu-tacu de frejoles negros

**Portador de la tradición:** Carmen Rosa Huapaya Solano.

**Porciones:** 6.

### Ingredientes:



1 kg de frejoles negros cocidos  
750 g de arroz cocido  
1 taza de cebolla china (parte verde) picada en rodajitas  
2 cucharadas de mantequilla o margarina.  
½ cucharadita de sillao común (salsa de soja)  
Sal al gusto

### Preparación:



En un bol o una sartén grande al fuego agregar la mantequilla, los frejoles, el arroz cocido, la cebolla china, el sillao y la sal. Remover permanentemente para que no se pegue en la sartén.

Una vez que estén todos los ingredientes integrados, retirar del fuego para servir. Acompañar con una salsa criolla picante.

## 25. Tuca

**Portadoras de la tradición:** Carmen Rosa Huapaya Solano.

**Porciones:** 6.

### Ingredientes:



1 kg 500 g de tripas de res  
½ botella de vino tinto o cachina  
2 cebollas cortadas en cubitos medianos  
3 cucharadas de ajos molidos  
6 cucharadas de culantro molido  
6 cucharadas de ají amarillo molido  
½ cucharadita de comino molido  
3 cucharadas de aceite  
1 yuca amarilla cocida al gusto  
1 l de agua  
Sal en cantidad moderada

### Preparación:



Lavar bien las tripas y cortarlas cada 3 cm.

En una olla, dorar la cebolla en el aceite y añadir el ají amarillo molido; luego, el comino y el culantro. Agregar agua suficiente, dejar cocer y, cuando hierva, poner la cachina, sazonar y dejar que se cocine bien. Se acompaña con las yucas amarillas.

## El Carmen

El distrito de El Carmen se fundó el 28 de agosto de 1916, como parte de la provincia de Chincha, fundada el 30 de octubre de 1868. El Carmen está localizado a 18 kilómetros de la ciudad de Chincha, lo que le permite acceso a un mercado regional.

El centro poblado El Guayabo se encuentra cercano a El Carmen. Ambas localidades tienen una valiosa tradición cultural afroperuana.

En el período colonial-esclavista se crearon las haciendas San José y Regis, con patrones españoles. Había otras haciendas en zonas vecinas. Dichas plantaciones sembraban principalmente algodón, caña de azúcar y la vid. Por esa razón, en el departamento de Ica se producía vino en abundancia y luego se incrementó la producción de pisco. La mano de obra en el período colonial fue de procedencia africana en condición de esclavitud.

También es importante destacar cambios e innovaciones en la producción agropecuaria. En la actualidad encontramos los siguientes productos agrícolas en la provincia de Chincha: uva, maní, frejoles, ciruela, pallares, camote, naranja, palta, mandarina, espárrago, alcachofa y maíz. Cabe mencionar que en la región de Ica existe una gran cantidad de viñedos, en diversos distritos especializados en la producción y comercialización de vino y pisco, que son productos regionales.

Respecto a la gastronomía local, en El Carmen, así como en todo Chincha, se consumen tres platos emblemáticos, muy apreciados por los visitantes: la carapulcra, la sopa seca y el dulce denominado "frejol colao". Por su parte, el centro poblado de El Guayabo posee un plato propio: la carapulcra de garbanzo, la cual se puede servir con sopa seca o yuca.

De Chincha dirá en uno de sus pomas Nicomedes Santa Cruz (2014):

Tierra soleada y bendita  
que entre palmeras y dunas  
meciste las nobles cunas  
del poeta y la beatita.  
Le canto a tu Melchorita  
con cristiana devoción,  
y entre copos de algodón  
que apañan morenas manos.  
A ti, agricultor chinchano,  
te canto con emoción.  
Chincha es un gallo carmelo  
que hasta con el ala mata.  
Chincha es la desnuda pata  
que pisa la uva en el suelo.  
Chincha es sucursal del Cielo  
cuando una negra de vincha  
se te aprieta como cincha  
en un valse bien punteo.  
¡Tú eres mi frejol colao,  
morena tierra de Chincha! (p. 165).



**Figura 52. Iglesia de El Carmen.**  
Fotografía tomada por Enrique Sánchez.

## Recetas

# 1. Anticuchos de corazón de res

**Portador de la tradición:** Mirtha Ysabel Cartagena Castrillón.

**Porciones:** 5-6.

### Ingredientes:



1 kg 500 g de corazón de res  
150 g de ají panca molido  
2 cucharadas de ajo molido  
½ cucharada de comino  
1 cucharada de orégano tostado  
½ taza de vinagre rojo  
Sal al gusto  
¼ taza de aceite vegetal  
2 kg de carbón  
3 unidades de choclo de grano tierno  
1 kg 500 g de papa Yungay

### Preparación:



Cortar el corazón en trozos pequeños y sesgados. En una sartén, dorar el ají panca, el comino y el ajo. Agregar el orégano y el vinagre. Añadir la mezcla a los trozos de corazón. Macerar 2-3 horas e insertarlos en los palitos y disponerlos en la parrilla caliente.

En un tazón, poner seis cucharadas de aceite, sal y orégano para hacer el chimichurri y, con una panca de choclo, rociarla sobre los trozos de anticuchos cuando estén dorándose en la parrilla. Se sirve con papa cocida y choclo.

# 2. Bufo chinchano

**Portador de la tradición:** Esther Cartagena Castrillón de Cotito.

**Porciones:** 5-6.

### Ingredientes:



500 g de choncholí  
500 g de bofe  
500 g de desgolladero (mixtura de vísceras)  
½ criadilla  
½ ubre  
1 kg de cebolla roja picada en cubos  
1 kg de tomates  
4 ajíes mirasol  
5 ajíes amarillos desvenados y licuados  
1 jarra de cachina  
1 jarra de vino blanco  
Perejil picado y culantro al gusto  
1 cucharadita de comino  
Sal al gusto

### Preparación:



Dorar la cebolla y los ajíes con aceite. Agregar el resto de los ingredientes (carnes y vegetales restantes), excepto los líquidos. Luego, añadir la jarra de cachina y la de vino. Cocinar hasta que la carne esté tierna y verter el fondo (caldo de huesos).

Se sirve con arroz y yuca o solo con yuca.

**Recomendación:** pedir con anticipación los insumos al matarife.

### 3. Carapulcra

**Portador de la tradición:** Josefina López Fajardo.

**Porciones:** 5-6.

#### Ingredientes:



2 kg de papa Yungay  
500 g de lomo de chancho cortado  
250 g de maní tostado semimolido  
8 ajíes panca  
100 g de manteca de chancho  
1 cabeza de ajo  
Una pizca de comino  
Sal al gusto

#### Preparación:



Cortar la carne en dos partes y cocinar en una olla con 3 l de agua y sal. Cuando esté cocida, retirar del fuego y reservar el caldo.

Cocinar la papa Yungay, pelarla y cortarla en pequeños cubos.

Moler el ajo y sofreír con la manteca, agregar el ají panca molido, dorar por 30 minutos y, para que no se queme, se va echando un poco del agua de la cocción del chancho.

Luego de ese tiempo, agregar el comino y el maní molido, y dejar unos minutos para que coja sabor. Verter el caldo en el que se cocinó el chancho y dejar hervir. Añadir la papa y conservar a fuego lento por 1 hora. Agregar sal al gusto y retirar del fuego.

Se sirve con sopa seca, yuca y carne de chancho.

**Recomendación:** el ají desvenado se debe remojar, por lo menos, 1 hora. De preferencia, moler en batán.

## 4. Carapulcra de garbanzo

**Portador de la tradición:** Josefina López Fajardo.

**Porciones:** 5-6.

### Ingredientes:



500 g de garbanzo  
500 g de papa Yungay (opcional)  
1 kg de carne de chancho (lomo o costilla)  
250 gr de maní tostado bien molido  
100 g de manteca de chancho  
8 ajíes panca  
1 cabeza de ajos  
Una pizca de comino  
Sal al gusto

### Preparación:



Cocinar la carne de chancho en 3 l de agua. Retirar del fuego y reservar el caldo.

Tostar el garbanzo y moler hasta que quede como harina.

Verter en un recipiente 1 l del agua de la cocción del chancho y cocinar la papa. Cuando esté cocida, bajarla del fuego, pelarla y picarla en pequeños cubos.

Moler el ajo y el aji panca. Sofreír con una pizca de comino y sal al gusto. Una vez dorado, agregar el maní e integrar el garbanzo sin dejar de mover con el cucharón de palo para evitar que se formen grumos.

Picar la carne del tamaño que se desee y sofreír en una sartén con manteca de chancho (puede servirse integrado o como acompañante).

Sin dejar de revolver, incorporar el resto del agua de la carne. Dejar hervir, añadir la papa picada y continuar moviendo para evitar que se pegue en el fondo. Cocinar a fuego lento. Cuando se forme una capa de nata, la carapulcra estará lista.

## 5. Cau cau

**Portador de la tradición:** Esther Cartagena Castrillón de Cotito.

**Porciones:** 5-6.

### Ingredientes:



750 g de mondongo de res  
1 kg de papa Yungay  
4 ajíes amarillos  
1 cucharada de ajo molido  
½ cucharadita de comino  
1 cucharada de palillo  
2 cebollas rojas grandes  
Yerbabuena, perejil, orégano y culantro al gusto  
½ l de aceite vegetal

### Preparación:



Dorar el ajo en el aceite, con el comino y el palillo. Agregar la cebolla cortada en cubos pequeños.

Cocinar el mondongo con sal y yerbabuena por más o menos 1 hora. Retirarlo y picarlo en cubitos. Reservar el caldo.

Cocer la papa. Cuando esté fría, cortarla en cubos. Agregar el mondongo, el caldo desgrasado y la papa al aderezo. Conservar 15-20 minutos, añadir culantro picado, perejil, yerbabuena y orégano hasta que agarre un punto espeso.

Se sirve con arroz blanco.

## 6. Come y calla

**Portador de la tradición:** Josefina López Fajardo.

**Porciones:** 5-6.

### Ingredientes:



2 kg de yuca  
250 gr de azúcar rubia  
1 cucharadita de anís  
1 cucharadita de canela molida  
½ l de aceite vegetal

### Para la miel:

1 kg de azúcar rubia  
3 rajitas de canela entera  
1 piña criolla  
1 cucharadita de anís  
1 cucharadita de clavo de olor  
1 naranja  
1 limón

### Preparación:



Pelar la yuca, lavarla y rallarla por la parte más fina de un rallador. Agregar anís, canela molida y azúcar al gusto. Mezclar todos los ingredientes y freír. Calentar aceite en una sartén y verter porciones con una cuchara de sopa.

### Para la miel:

En una olla con 1 ½ l de agua, agregar 1 kg de azúcar, canela, anís, clavo de olor y media piña. Pelar una naranja y añadir la cáscara y un limón en rodajas. Se deja cocinar a fuego lento hasta que la miel quede medio espesa.

**Recomendaciones:** no tapar la olla. Disponer las masas en un plato y verter la miel encima.

## 7. Champús

**Portador de la tradición:** Josefina López Fajardo.

**Porciones:** 6.

### Ingredientes:



1 kg de maíz blanco desgranado y pelado  
500 g de harina de trigo  
1 kg de azúcar rubia  
10 g de esencia de vainilla  
1 rajita de canela  
10 g de clavo de olor  
5 g de anís en gramo  
3 tarros (1200 g) de leche evaporada

### Preparación:



Cocinar el maíz hasta que se abra un poco. Agregar el azúcar, la vainilla, el clavo, la canela y el anís. En otro recipiente, disolver la harina en 1 l de agua, incorporándola poco a poco y revolver.

Mezclar la harina disuelta con el maíz cocido. Echar la leche y dejar reposar 5 minutos. Servir.

**Recomendaciones:** se sabe que el maíz ya está cocido cuando se abre como una rosa.

No dejar de remover para que cocine la harina, pues se forman grumos. Echar la leche cuando haya una mezcla homogénea. Al servir, echar canela en polvo.

## 8. Chapana chinchana

**Portador de la tradición:** Josefina López Fajardo.

**Porciones:** 10-12.

### Ingredientes:



2 kg de yuca  
750 g de azúcar  
½ tapa de chancaca  
Anís al gusto  
Hoja de plátano seca  
Totora

### Preparación:



Pelar y rallar la yuca, agregar el azúcar, el anís y la chancaca y mezclar. Lavar la hoja y llenar la masa por porciones de 2 cucharadas por cada lado, envolver ambos lados y unirlos y amarrarlos arriba, en el centro y abajo, hervir por media hora en 4 litros de agua.

## 9. Chicharrón de chanco

**Portador de la tradición:** Angeolina Ena Palma Lazarte.

**Porciones:** 4.

### Ingredientes:



2 kg de costilla de cerdo  
2 kg de camote amarillo  
1 kg de cebolla roja  
Sal y pimienta al gusto  
Yerbabuena al gusto  
500 g de manteca de chanco  
1 rocoto pequeño  
3 limones

### Preparación:



Trozar las costillas en cuatro partes y cocinarlas con medio litro de agua, sal y pimienta al gusto. Dejar a fuego lento hasta que estén bien cocidas y agregar seis cucharadas de manteca. Freír lento hasta que las costillas estén doradas al gusto.

Pelar los camotes, cortarlos en rodajas y freírlos. Picar las cebollas estilo juliana, lavarlas bien, sazonar con sal, pimienta y limón al gusto y adornar con yerbabuena y rocoto picado.

Servir los trozos de chicharrón con camotes fritos y la zarza criolla.

## 10. Dulce de alcayota

**Portador de la tradición:** Josefina López Fajardo.

**Porciones:** 10.

### Ingredientes:



2 alcayotas  
1 kg 500 g de azúcar  
Canela  
Clavo y anís

### Preparación:



Pelar la alcayota y cocinar. Una vez que se deshebre sola, escurrir. Agregar azúcar, canela, clavo de olor y anís. Dejar que cocine a fuego lento hasta que tome un punto, entre marrón y negro.

## 11. Dulce de camote

**Portador de la tradición:** Angeolina Ena Palma Lazarte.  
**Porciones:** 5-6.

### Ingredientes:



2 kg de camote amarillo  
800 g de azúcar rubia  
2 rajitas de canela entera  
5 clavos de olor  
1 naranja  
1 ½ taza de agua

### Preparación:



Lavar, pelar y picar los camotes en trozos largos y gruesos. Ponerlos a cocinar en el agua y añadir el azúcar, la canela y el clavo al gusto.

Lavar la naranja, picarla en rodajas con cáscara e incorporarla a la olla donde se cocina el camote. Dejar cocinar 50-60 minutos a fuego medio, hasta que la miel espese.

**Recomendaciones:** no remover ni batir; dejar cocinar los camotes por sí solos.

Con una cuchara, probar si la miel está a punto o espesa.

**Figura 53. Dulce de camote.**  
Fotografía tomada por Enrique Sánchez.



## 12. Emoliente

**Portador de la tradición:** Josefina Bernardita López Fajardo.

**Porciones:** 6.

### Ingredientes:



125 g de cebada semitostada  
125 g de cebada tostada  
4 rodajas de piña Golden  
20 g de linaza  
1 rajita de canela  
50 g de clavo  
250 g de limón  
250 g de azúcar rubia  
4 l de agua

### Preparación:



Hervir la cebada semitostada, la cebada tostada, la piña, la canela y el clavo con 2 l de agua. Una vez que hierva, agregar la linaza y dejar hervir por 20 minutos más. Agregar 2 l más de agua, dejar que hierva 5-10 minutos y bajar el fuego.

Agregar azúcar y el limón.

**Recomendación:** para saber si la linaza ha soltado su gomita, se puede ver si hay un espesor en el líquido.

## 13. Escabeche de patita

**Portador de la tradición:** Mirtha Ysabel Cartagena Castrillón.

**Porciones:** 5-6.

### Ingredientes:



1 kg de patita de chanco  
1 kg de cebolla roja  
6 ajíes amarillos desvenados  
½ copita pisquera de vinagre rojo  
½ cucharadita de ajo  
¼ cucharadita de comino  
500 g de orégano tostado  
1 hoja de laurel  
½ cucharadita de comino  
Sal al gusto  
500 g de camote

### Preparación:



Cocinar la patita con sal.

Cortar la cebolla más gruesa que para lomo saltado. Dorar el ají amarillo, el ajo y el comino, agregar la cebolla, el orégano, el vinagre y la hoja de laurel. Cocinar a fuego medio.

Picar la patita en porciones, ponerla en una fuente y rociar la salsa de escabeche.

Se sirve con camote cocido o con camote y yuca.

**Recomendación:** para quitarle un poco el ácido al vinagre, echarle una pizca de azúcar.

## 14. Frejol colao

**Portador de la tradición:** Josefina López Fajardo.  
**Porciones:** 5-6.

### Ingredientes:



1 kg 500 g de frejol  
1 kg 500 g de azúcar rubia  
50 g de ajonjolí entero  
1 cucharadita de clavo de olor entero  
1 cucharadita de canela  
1 cucharadita de anís

### Preparación:



Cocinar el frejol en una olla con agua. Una vez que esté semicocido, cambiarlo de agua. Poner nuevamente a cocinar y, cuando esté bien cocido (tipo mazamorra), pasar por un colador fino para que solo quede el hollejo. Ir agregando agua para que pase más rápido. Lo que va quedando como harina se vierte en una olla con agua y se cocina. El hollejo no se usa.

Aparte, se tuestan la canela, el anís y el clavo de olor y se muelen. Se agregan al frejol, al igual que el ajonjolí. Dejar cocinar 2 horas e incorporar el azúcar; mover para que no se pegue.

Estará listo cuando tenga un color marrón y con una cuchara sacar en un plato y se ve que no se cae, se hace “barriga de vieja” (dicho nuestro).

## 15. Frejoles negros

**Portador de la tradición:** Esther Cartagena Castrillón de Cotito.  
**Porciones:** 5-6.

### Ingredientes:



750 g de frejol negro  
500 g de patita o papada de chanco o carne de cerdo  
1 cebolla roja chica  
3 dientes de ajo machacado  
Sal al gusto  
100 g de manteca de chanco

### Preparación:



Remojar los frejoles de un día para otro y ponerlos a cocinar hasta que estén desarrugados. Botar el agua y cocinar con la patita, carne o papada de chanco, con un pedazo de cebolla, una cucharadita de ajo y una cucharada de manteca. Dejar que hierva por unas 2 horas hasta que esté espeso y desecho.

Aparte, dorar con manteca y aceite una cucharadita de ajo con una cucharada de cebolla por unos 5-10 minutos. Agregar el “ahogao” a los frejoles y remover con el cucharón de palo.

**Recomendación:** se sirve con arroz y zarza criolla. Puede ser acompañado con pescado frito, seco de res, carnero o pollo.

Primero se pone a fuego medio y, cuando va espesando, se le baja.

## 16. Mazamorra morada

**Portador de la tradición:** Mirtha Ysabel Cartagena Castrillón.

**Porciones:** 5-6.

### Ingredientes:



500 gr de maíz morado  
200 g de chuño  
50 g de guindón  
50 g de guindita  
Pasas al gusto  
1 piña chica  
Canela molida  
1 limón  
500 gr de azúcar  
Canela y clavo al gusto

### Preparación:



Hervir el maíz con canela, clavo y cáscara de piña y colar. Mezclar el azúcar con los frutos secos, agregar el chuño y rociar el jugo de un limón. Dejar hervir hasta que tome punto.

## 17. Picadillo

**Portador de la tradición:** Josefina López Fajardo.

**Porciones:** 10.

### Ingredientes:



1 kg de ajo  
5 kg de cebolla roja  
1 kg de tomate  
2 kg de carne  
250 g de pasas  
250 g de aceituna  
250 g de azúcar

### Preparación:



Echar el ajo, la cebolla, el tomate, la carne picada, las pasas, las aceitunas y el azúcar.

Dejar cocinar a fuego lento hasta que esté bien conservado.

## 18. Picante de carnero

**Portador de la tradición:** Josefina López Fajardo.  
**Porciones:** 5-6.

### Ingredientes:



1 kg de carne de carnero  
1 kg de cebolla roja  
¼ de ají amarillo  
¼ de ají mirasol  
1 cabeza de ajo  
½ cucharadita de comino  
Vino blanco  
Chicha jora  
Pisco  
Aceite  
Sal al gusto  
1 cucharadita de orégano entero  
Ajinomoto

### Preparación:



Moler la cabeza de ajo y picar las cebollas en cubitos pequeños. Sofreír. Cuando dore, agregar el ají amarillo, el ají mirasol, el comino y la sal al gusto.

Una vez todo esté dorado e integrado, agregar la carne de carnero, una copita de pisco, una copita de chicha jora y una copita de vino blanco. Cocinar por 2,5 horas a fuego lento. Antes de bajar del fuego, agregar una cucharadita de orégano entero, el cual se pone encima de la tapa de la olla para que tueste un poco y luego, con las palmas de las manos, se tritura hasta que se vuelva polvo.

Se sirve con sopa seca y yuca. También puede prepararse con pollo o carne de res.

## 19. Seco de res o de carnero

**Portador de la tradición:** Esther Cartagena Castrillón de Cotito.  
**Porciones:** 5-6.

### Ingredientes:



1 kg de carne de res o carnero  
1 kg 500 g de culantro molido  
1 copa de pisco quebranta  
1 copa de vino tinto seco  
500 g de cebolla roja  
½ taza de alverja verde fresca  
2 ajíes amarillos desvenados  
Pimienta, comino y ajo al gusto

### Preparación:



Macerar la carne por lo menos durante 1 hora con pimienta, comino, ajo, vino y pisco y sellar (freír un poco).

Aparte, dorar la cebolla con ajo, pimienta, comino y el ají amarillo. Añadir el culantro licuado y dejar dorar 10-15 minutos. Incorporar la carne sellada, el pisco, el vino y la sal por 30 minutos. Cuando el jugo haya secado, verter el fondo de huesos (caldo de hueso) hasta que la carne esté suave. Se sirve con arroz, yuca, frejoles y sopa seca.

## 20. Sopa seca

**Portador de la tradición:** Josefina López Fajardo.

**Porciones:** 5-6.

### Ingredientes:



1 kg de fideo largo  
2 cebollas rojas medianas  
1 tomate rojo mediano  
3 cucharadas de albahaca molida  
1 cabeza de ajo  
1 taza de aceite  
1 pecho de pollo sin piel  
Aceite  
Achiote para descremar (en granos)  
Hongo seco con laurel  
Una pizca de comino  
Perejil  
Sal al gusto

### Preparación:



Cocinar el pecho de pollo en 1 ½ litro de agua. Bajar cuando esté cocido y deshilarlo.

Cortar las cebollas y el tomate en cubos pequeños, picar el perejil y moler el ajo.

Descremar el achiote: poner en una sartén una cantidad pequeña (según el color que se quiera obtener) con poco aceite, sofreír y reservar.

Sofreír el ajo y la cebolla con el achiote. Cuando esté dorado (medio marrón), agregar el tomate y una pizca de comino. Una vez dore, añadir la albahaca y dejar cocinar por unos minutos. Agregar sal al gusto e integrar el caldo del pollo. Dejar hervir y añadir el fideo, el perejil, el hongo con laurel y la carne deshilachada. Dejar cocinar por alrededor de 15 minutos (sin moverlo) y luego bajarlo; pasados los 15 minutos, granear el fideo (moverlo para separarlo).

Esta receta puede acompañar a la carapulcra, la carapulcra de garbanzo, seco y picante.



**Figura 54. Carapulcra con sopa seca en El Carmen.**  
Fotografía tomada por Enrique Sánchez.

## 21. Tamales chinchanos

**Portador de la tradición:** Angeolina Ena Palma Lazarte.

**Porciones:** 4-5 tamales.

### Ingredientes:



2 kg de maíz blanco  
250 g de ají panca desvenado  
250 g de manteca de chancho  
100 g de ajo entero  
250 g de ají amarillo  
2 kg de carne de chancho (cabeza o lonja)  
250 g de maní entero tostado  
4 cucharadas de comino  
100 g de aceituna negra seca  
100 g de achiote entero  
3 hojas de plátano  
1 paquete de totora  
Sal al gusto

### Preparación:



Remojar el maíz de un día para el otro y molerlo. Remojar el ají panca durante 1 hora. Pelar el ajo y molerlo. Freír el achiote (aceite achiotado).

Aparte, cocer la cabeza de chancho o la lonja con sal y cortar en trozos pequeños.

En una olla, preparar el sofrito: poner el aceite achiotado, el ají panca, el comino, el ajo y la manteca. Agregarlo al maíz molido con el caldo de chancho y la sal, para tener una masa consistente. Limpiar las hojas de plátano y verter una cucharada de la masa en cada una. Poner carne de cerdo, una rodaja de ají, una aceituna y maní al gusto. Cubrir el relleno con media cucharada de masa. Envolver en doble hoja de plátano y amarrar con totora.

Se sirve como entrada para fiestas o para el desayuno, acompañado con zarza criolla.



## REFLEXIONES FINALES

Entre las tradiciones culinarias de las regiones incluidas en este libro existen marcadas diferencias. Esto obedece a los espacios naturales, los climas, a la historia particular y las influencias de otros grupos culturales en cada una de las localidades.

También hay que tener en cuenta que los africanos esclavizados que llegaron a la costa peruana procedían de diversas naciones y etnias del África y por ello sus saberes y artes eran diferentes. Las diásporas han sido procesos de resistencia, adaptación y creatividad en los que las cocinas han desempeñado un papel importante. Las cocinas de la diáspora perviven y siguen siendo uno de los soportes de la vida y la cultura de los afrodescendientes del Perú.

Las tradiciones culinarias afroperuanas de la costa tienen muchas dimensiones y se entrecruzan con numerosas manifestaciones económicas y culturales como la agricultura, la pesca, la recolección, la tradición oral, la memoria social, las artes y, en especial, con el mundo espiritual.

Al considerar todos estos factores se ve la complejidad de la cocina y cómo esta cumple un rol integrador y cohesionador en el ámbito de la vida doméstica y comunitaria.

El proceso seguido muestra las posibilidades y bondades del trabajo colaborativo entre instituciones públicas, organizaciones de la sociedad civil y comunidades para proteger y salvaguardar el patrimonio cultural.

Las tradiciones de la cultura culinaria de los afroperuanos de la costa constituyen un invaluable patrimonio de los peruanos, que debe ser conocido y fomentado, puesto que, además, la preparación y venta de comidas es una fuente de ingresos para muchas familias. Los encuentros e intercambios internacionales revelan cómo la cultura culinaria crea lazos de amistad y cooperación horizontales más allá de las fronteras.

La salvaguardia de la cocina tradicional afro depende en gran medida de la manera en que la valoremos, practiquemos y logremos transmitirla a las futuras generaciones.



Figura 55. Niña de Zaña da una charla sobre los valores nutricionales de la alimentación.

Fotografía: Enrique Sánchez

## REFERENCIAS

- Acurio, G. (2015). Perú. Gastronomía. Nueva York: Phaidon Press Limited.
- Aguirre, C. (1992). Agentes de su propia libertad. Los esclavos de Lima y la desintegración de la esclavitud 1821-1854. Lima: PUCP Fondo Editorial.
- Álvarez, I. (1997). Huellas y sabores del Perú. Lima: Universidad San Martín de Porres.
- Benvenuto M., P. (1983). Quince plazuelas, una alameda y un callejón: Lima en los años de 1884-87; fragmentos de una reconstrucción, basada en la tradición oral. Lima: Fondo del Libro Banco Industrial del Perú.
- Bowser, F. (1974). El esclavo africano en el Perú colonial 1524-1650. Ciudad de México. Siglo XXI.
- Brenes, H. (2004). Chinchiví, centenario en San Ramón. La Nación. Recuperado de <http://www.nacion.com/viva/2004/mayo/13/soc1.html>
- Briones, H. (2019). Décimas afroperuanas. Antología. Lima: Ministerio de Educación.
- Cajavilca, L. (1997). La esclavitud en la hacienda Francisco de Borja de Tumán. S. XVII y XVIII. Lima: UNMSM.
- Dargent, E. (2017). Historia del azúcar y sus derivados en el Perú. Recuperado de <http://repositorio.urp.edu.pe/bitstream/handle/URP/1563>
- Dávila, R. y Campos, J. (2011). ¡Ajum...! decía mi abuela. 200 años de cocina afroperuana. Lima: San Marcos.
- De Arona, J. (1938). Diccionario de peruanismos. París: Biblioteca de la Cultura Peruana.
- Defensoría del Pueblo. (2011). Los afrodescendientes en el Perú. Una aproximación a su realidad y al ejercicio de sus derechos. Lima: Autor.
- Delgado, P. (s. f.). Cocina, cultura e identidad lambayecanas. Utopía Norteña, 139-210.
- Donaire, J. (1941). Campiña iqueña. Aspectos folklóricos. Lima: Imprenta La Moderna.
- Espinoza, V. (1987). "Cimarronaje y palenques en la costa central del Perú. 1700-1815". En A. Morimoto (ed.), Primer seminario sobre poblaciones inmigrantes. Lima: Consejo Nacional de Ciencia y Tecnología.

Festividades en Lambayeque. (2015, abril 21). Recuperado de <https://es.sli-deshare.net/miguelpaicorocke/festividades-de-lambayeque>

Flores, A. (1984). *Aristocracia y plebe. Lima 1760-1830*. Lima: Mosca Azul Editores.

Hocquenghem, A. M. y Monzón, S. (1955). *La cocina piurana. Ensayo de antropología de la alimentación*. Lima: Instituto Francés de Estudios Andinos.

Huertas, L. (2012). *Cronología de la producción de vino y del pisco. Perú. 1548-2010*. Lima: Universidad Ricardo Palma.

Humboldt, A. (1826/1942). *Viaje a las regiones equinociales del Nuevo Continente*. Caracas: Biblioteca Venezolana de Cultura.

Kapsoli, W. (1975). *Sublevaciones de esclavos en el Perú. Siglo XVIII*. Lima: Universidad Ricardo Palma.

Kevincito. (s. f.). *Platos típicos. Cañete, cuna y capital del arte negro*. Recuperado de <http://www.kevinlonuestro.blogspot.com/p/platos-tipicos.html>

Macera, P. (1968). *Instrucciones para el manejo de las haciendas jesuitas del Perú (ss. XVII-XVIII)*. Lima: Universidad Nacional Mayor de San Marcos.

Macera, P. y Soria, B. (2015). *La comida popular ambulante. De antaño y hogar en Lima*. Lima: Universidad San Martín de Porres.

Mathews, D. (2018). *Poemas para vencer la muerte*. Lima: Ediciones Colombia Vive.

Matos, J. y Carbajal, J. (1974). *Erasmo. Yanacón del valle de Chancay*. Lima: Instituto de Estudios Peruanos.

Ministerio de Cultura. (2015). *Saberes y sabores del Pacífico colombiano*. Bogotá: Autor.

Ministerio de Cultura. (2016). *Plan nacional de desarrollo para la población afroperuana*. Lima: Autor.

Ministerio de Cultura. (2020). *Política Nacional de Cultura al 2030*. Lima: Autor.

Ministerio de la Mujer y Desarrollo Social. (2009). *Resolución Suprema N° 010-20094*

Mimdes, "Expresan perdón histórico al Pueblo Afroperuano por abusos, exclusión y discriminación cometidos en su agravio y reconocen su esfuerzo en la afirmación de nuestra identidad nacional, difusión de valores y defensa del suelo patrio". Lima: El Peruano núm. 406826, 28 de noviembre de 2009.

Morales, Á. (2019) Salmo, retablo y vocablo (pelo, color y pellejo). Lima: Garabatitos editores.

Movimiento21 Perú. (2019, febrero 28). El Carmen-Chincha. La ruta de la tutuma. [Archivo de video]. Recuperado de [https://www.youtube.com/watch?v=0uW-y1dejM8&list=PLfJ41Hqtcl7Zzf73JPvKFXn6S\\_t4HXRxr](https://www.youtube.com/watch?v=0uW-y1dejM8&list=PLfJ41Hqtcl7Zzf73JPvKFXn6S_t4HXRxr)

Olivas, R. (2016). La cocina en el virreinato del Perú. Lima: Universidad San Martín de Porres.

Olivas, R. (comp.). (1996). Cultura, identidad y cocina en el Perú. Lima: Universidad de San Martín de Porres.

Organismo Nacional de Sanidad Pesquera. (2015). Comunicado No. 013-2015, "Consideraciones para la certificación sanitaria de exportación de productos pesqueros y acuícolas, cuya materia prima (especie) son de importación. Surquillo, julio 24.

Patrón, P. (1935). Lima antigua. Lima: Librería e imprenta Gil.

Prince, C. (1890). Lima antigua. Lima: Imprenta Universal de Carlos Prince.

Ramírez, S. (1991). Patriarcas provinciales. La tenencia de la tierra y la economía del poder en el Perú colonial. Madrid: Alianza.

Rocca, L. (1985). La otra historia. Memoria colectiva y canto del pueblo de Zaña. Lima: Instituto de Apoyo Agrario.

Romero, F. (1988). Quimba, fa, malambo, ñeque: afronegrismos en el Perú. Lima: Instituto de Estudios Peruanos.

Santa Cruz, N. (1971). Décimas y poemas. Antología. Lima: El Nocedal.

Tord, J. y Lazo, C. (1981). Hacienda, comercio, fiscalidad y luchas sociales (Perú colonial). Lima: Biblioteca Peruana de Historia, Economía y Sociedad.

Vega, J. J. (1996). "La influencia morisca y mora: tres casos específicos". En R. Olivas (comp.), Cultura, identidad y cocina en el Perú. Lima: Universidad de San Martín de Porres.

## BIBLIOGRAFÍA RECOMENDADA

Aguirre, C. (1988). Violencia, castigo y control social. Esclavos y panaderos en Lima, siglo XXI. *Pasado y Presente*, 1(1), 27-37.

Aguirre, C. (2005). Breve historia de la esclavitud en el Perú. Lima: Biblioteca del Congreso.

Aguirre, C. y Walker, C. (1990). Bandoleros, abigeos y montoneros. Criminalidad y violencia en el Perú. Siglos XVIII y XX. Lima: Instituto de Apoyo Agrario.

Antunez, S. (1981). La nutrición en el antiguo Perú. Lima: Banco Central de Reserva del Perú.

Apega. (2017). Revalorando el tesoro escondido. Lima: Autor.

Arriola, M. A. (s. f.). La tradición en los dulces de Zaña. Recuperado de [https://www.researchgate.net/publication/282133655\\_La\\_tradicion\\_en\\_los\\_dulces\\_de\\_Zana](https://www.researchgate.net/publication/282133655_La_tradicion_en_los_dulces_de_Zana)

Barranzuela, Z. F. (2007). Historia de Yapatera. Piura: Municipalidad Provincial de Piura.

Burga, R. (2017). Zaña, sus tradiciones culinarias y sus contrastes en la salud. *Revista del Cuerpo Médico del Hospital Nacional Almanzor Aguinaga Asenjo*, 10(3), 159-165.

Camino, C. (1945). Diccionario folklórico del Perú. Lima: Cía. de Impresiones y Publicidad.

Centurión, H. (1954). Esclavitud y manumisión de negros en Trujillo. Trujillo: La Univ.

Dávalos, R. (1925). Lima de Antaño (2ª ed.). Lima: Montaner y Simón.

Fetzer, E. (2004). Sabores del Perú. La cocina peruana desde los incas hasta nuestros días. Barcelona: Viena Ediciones.

Gastronomía Perú. (s. f.). Recetario. Recuperado de <http://www.gastronomia-peru.com/recetas.de.cocina/>

Gastronomía total. (2009). Glosario gastronómico. Cocina peruana. Recuperado de <http://instructordecocinafelix.blogspot.com/2009/06/glosario-gastronomico-cocina-peruana.html>

Hinostroza, G. (1999a). Centro del Perú, cocinas regionales peruanas-2. Lima: Universidad de San Martín de Porres, Escuela Profesional de Turismo y Hotelería.

- Hinostroza, G. (1999b). Cocinas regionales peruanas-3. Lima: Universidad de San Martín de Porres, Escuela Profesional de Turismo y Hotelería.
- Hocquenghem, A. y Monzón, S. (1995). La cocina piurana. Lima: IEF ediciones.
- Horkheimer, H. (1973). Alimentación y obtención de alimentos en el Perú prehispánico. Lima: Universidad Nacional Mayor de San Marcos.
- Huertas, L. (1993). Fundación de la Villa de Santiago de Miraflores de Zaña. Un modelo hispano de planificación urbana. *Historia y Cultura* (21), 145-205.
- Hunefeldt, C. (1979a). Los negros de Lima 1800-1830. *Revista Histórica*, III(1), 17-51.
- Hunefeldt, C. (1979b). Cimarrones, bandoleros y milicianos: 1821. *Revista Histórica*, III(2), 71-88.
- Hunefeldt, C. (1990). Relaciones rural-urbanas de los esclavos de Lima. 1790-1854. Nueva York: Andean Comitè American Historical Association.
- Lequanda, J. (1966). Descripción del Partido de Saña o Lambayeque. Lima: Mercurio Peruano.
- López, E. (1973). Matalaché. Lima: Universo.
- M'bare N'gom Faye. (2016). Antología de la literatura afroperuana. Lima: Cedet.
- Olivas, R. (1999). Historia y sabor de 30 siglos de la cocina peruana. Lima: Universidad de San Martín de Porres.
- Rodríguez, H. (dir.). (2014). El ají peruano en sus regiones y pueblos. Lima: Universidad de San Martín de Porres.
- Villavicencio, M. (2007). Seminario historia de la cocina peruana. Lima: Universidad San Martín de Porres.
- Walker, C. (1990). "Montoneros, bandoleros, malhechores. Criminalidad y política en las primeras décadas republicanas". En C. Aguirre y C. Walker (eds.), *Bandoleros, abigeos y montoneros. Criminalidad y violencia en el Perú, siglos XVIII-XX*. Lima: Instituto de Apoyo Agrario.
- Zapata, S. (2006). Diccionario de gastronomía peruana tradicional. Lima: Universidad San Martín de Porres.

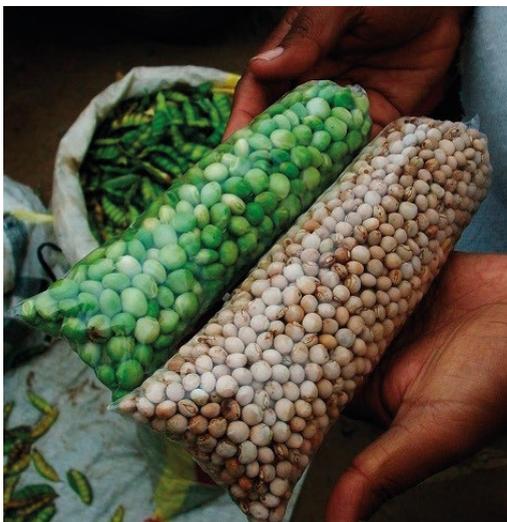
# ANEXO 1 PRINCIPALES PRODUCTOS UTILIZADOS EN LA COMIDA AFROPERUANA

Los africanos traídos al Perú aprovecharon los productos originarios y los que trajeron los colonizadores para recrear sus sabores y aromas ancestrales, que después transmitieron a sus descendientes. A continuación se relacionan los principales productos mencionados en el libro.

## Granos y semillas

**Arroz (*Oriza sativa*):** en la cocina afroperuana existen numerosas recetas con arroz. Cuando fue introducido al país, los esclavizados ya lo conocían. Proveniente de Oriente, se cultivaba en África occidental. Es un acompañante clave de toda comida y se sirve como arroz graneado, preparado con aceite, sal y ajo. Como dulce o postre, se preparan con frecuencia el arroz con leche y el arroz zambito.

**Arveja (*Pisum sativum*):** es una planta herbácea de la familia de las leguminosas. El chileno es una variedad de arveja de grano pequeño, muy utilizada en la cocina de la costa.



**Figura 56.** Arveja fresca, y seca. Cayaltí.  
Fotografía: Enrique Sánchez

**Cebada (*Hordeum vulgare*):** en la cocina afroperuana existen numerosas recetas con arroz. Cuando fue introducido al país, los esclavizados ya lo conocían. Proveniente de Oriente, se cultivaba en África occidental. Es un acompañante clave de toda comida y se sirve como arroz graneado, preparado con aceite, sal y ajo. Como dulce o postre, se preparan con frecuencia el arroz con leche y el arroz zambito.



**Figura 57.** Cebada.  
Fotografía: Enrique Sánchez

## Fogón afroperuano

**Frejol, frijol (*Phaseolus spp.*):** herbácea anual originaria de la América tropical y subtropical de la familia de las leguminosas, de semillas comestibles. Los contenidos tóxicos de algunas de estas semillas se eliminan mediante la cocción. Hay numerosas variedades de frejol; las más conocidas son canario, panamito, castilla, bayo, camanejo, centinela, chinchano, blanco larán, caraota, bocanegra, negro o guinda.

**Garbanzo (*Cicer arietinum*):** es una planta de la familia de las leguminosas. El garbanzo es un producto importante de la costa, donde se cultivan variedades conocidas como rosado precoz, gigante, culiacancito, kabuli y baby garbanzo.

**Lentejas (*Lens esculenta*, *Lens culinaris*):** en la región se distinguen las lentejas bebida, marrón y verde.

**Figura 58. Granos y frejoles en el mercado de Cayaltí.**  
Fotografía: Enrique Sánchez



**Frejol, frijol (*Phaseolus spp.*):** choclo. Pertenece a la familia de las gramíneas. Toda la planta se utiliza para alimentación humana y animal, y para otros usos: sus hojas sirven como envoltura y el pelo de la mazorca se emplea con fines medicinales. Tiene gran importancia en las culturas originarias, que lo han asumido como una planta de alto valor espiritual. Perú es el país con mayor diversidad genética de esta especie. Algunas de las variedades más conocidas se distinguen por el color (maíz amarillo, blanco, morado, perla y pardo) o por sus usos y su variedad (huachano, de cancha, de mote, diente de mula, chullpi, confite puntiagudo y morocho, entre muchas otras). Se consumen las mazorcas tiernas cocinadas o asadas, los granos cocidos en mote o tostados como "maíz cancha", en amasijos como las humitas y los tamales, en harina, en pepián, chochoca, champús o mazamorra. Entre las bebidas de maíz son populares la chicha de jora, que se prepara con el maíz germinado, y la chicha morada, que se hace con el maíz morado. Una variedad peruana, quilli, es una de las razas de maíz más antiguas.

**Figura 59. Maíz morado, Cayaltí.**  
Fotografía: Enrique Sánchez



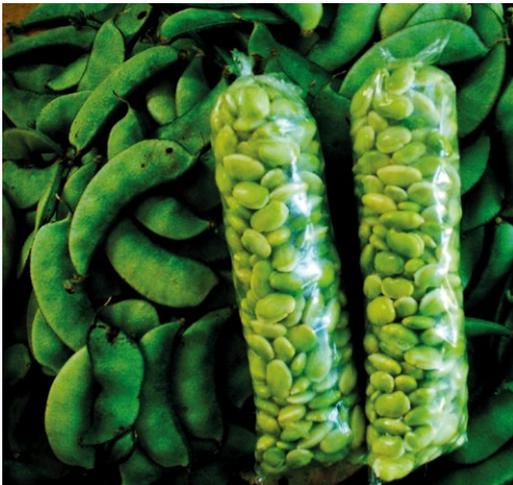
El compositor Juan Cabrejos Bermejo “Kimbo” dice en su composición musical “Chicha y caña” (Delgado, s. f.):

“ Del maíz se saca la jora  
y de la jora la chicha;  
del amor que yo te guardo  
nace mi fuerza y mi dicha.  
Si quieres bailar tondero  
con chicha de maíz y caña,  
baila tondero primero  
con un cañero de Zaña. ”

**Maní (*Arachis hypogaea*):** de la familia de las Fabaceae, es originario de las regiones tropicales de América del Sur. En la tumba del Señor de Sipán se encontró maní entre los alimentos y las ofrendas. El maní tostado y molido se utiliza en algunos guisos, en especial, en la carapulcra. Antes se utilizaba una variedad particular, el maní chinchanito, aunque hoy se emplean diferentes tipos como el criollo y otro de aspecto rojizo y más pequeño.

**Pallar o judía (*Phaseolus lunatus*):** es un frejol grande, blanco y aplanado, que se cultiva principalmente en Ica y Lambayeque. Entre sus tipos podemos encontrar el pallar taurito y el estándar.

**Zarandaja o chileno (*Lablab purpureus*):** grano pequeño propio del Perú, considerado como menestra.



**Figura 60. Sarandaja, Cayaltí.**  
Fotografía: Enrique Sánchez

## Verduras y hortalizas

**Betarraga (*Beta vulgaris*):** planta herbácea, cuya raíz se consume como hortaliza en ensaladas.

**Caigua (*Cyclanthera pedata*):** cucurbitácea de fruto alargado de color verde que se usa para rellenar o en ensaladas y guisos.

**Calabaza, chiclayo o alcayota (*Cucurbita ficifolia*):** planta rastrera de fruto verde con manchas claras, pulpa blanca y semillas negras comestibles. Con ella se preparan sopas y dulces.



**Figura 61. Calabaza o chiclayo, Cayaltí.**  
Fotografía: Enrique Sánchez

**Chayote (*Sechium edule*):** pertenece a la familia Cucurbitaceae. Se conocen también como caigua chilena, en el norte del país; calabaza chilena, en Cañete, y calabaza china, en El Carmen



**Figura 62.** Al centro, los chayotes.  
Fotografía tomada por Enrique Sánchez.

**Palta o aguacate (*Persea americana*):** su nombre proviene del quechua paltay. Es un árbol de la familia de las lauráceas, de fruto redondo o alargado muy importante en la cocina peruana. Los hay de diferentes tipos: fuerte, Hass, mexicano, entre otros.



**Figura 63.** Paltas.  
Fotografía: Enrique Sánchez

**Tomate (*Solanum lycopersicum*):** fruto de una planta de la familia Solanceae. Se utiliza en numerosas preparaciones y se consume de manera directa en ensaladas o como condimento. Se cultiva en Ica y Lima-Cañete.



**Figura 64.** Tomates, Cayaltí.  
Fotografía: Enrique Sánchez

**Zapallo (*Cucurbita maxima*):** planta herbácea, trepadora, utilizada en numerosas recetas de cocina. Se cultivan cerca de quince variedades, entre las que sobresale, por su gran tamaño, el zapallo macre. Son ampliamente utilizadas las variedades avinca y loche (*Cucurbita moschata* Duch), que se cultivan en el norte; su pulpa se usa en la preparación de guisos. Es más pequeño que el zapallo común, pero de color y sabor más intensos.

**Figura 65. Zapallos loche, Cayaltí.**  
Fotografía: Enrique Sánchez



## Raíces y tubérculos

**Arracacha (*Arracacia xanthorrhiza*):** planta alimenticia proveniente de la sierra norteña, que tiene un dulzor natural. Suele ser preparada a manera de puré.

**Camote (*Ipomea batatas*):** conocida en otras partes como boniato. Es una planta de la familia de las Convolvulaceae originaria de América, cuyas raíces tuberosas tienen un uso fundamental en la cocina afroperuana. Tiene un alto valor nutritivo por su contenido de carbohidratos, proteínas y caroteno. Utilizado en la cocina o con fines industriales, tiene en el distrito de Cañete su principal productor. El camote está presente en casi todos los platos de la cocina afroperuana de la costa como acompañante o como plato principal. Se come cocido, frito, en colada, sopa, guiso, sancochado o asado, así como en numerosos dulces y postres, entre los que sobresalen el puré de camote, el dulce de camote, el camotillo, el pastelillo y los picarones. Existen camotes de tipo morado, amarillo y blanco, denominado en el norte como “espelma” y en el sur, “pierna de viuda” específicamente en el distrito de Asia (Cañete).



**Papa (*Solanum tuberosum*):** planta de la familia Solanaceae, de origen andino. Es un tubérculo emblemático del país, en donde se cultiva desde tiempos inmemoriales con el mayor número de variedades. En la costa es común usar la papa amarilla para sopas, puré, estofados y causa; así como la papa rosada. Para la carapulcra chinchana se suele usar la papa Yungay; se utilizan también las papas blanca, lengua, aceituna y mariba.



**Figura 67. Una de las múltiples variedades de papa en Cayaltí.**  
Fotografía: Enrique Sánchez

**Figura 66. Camotes morado y amarillo.**  
Fotografía: Enrique Sánchez



**Figura 68. Yuca.**  
Fotografía tomada por Luis Reyes.

**Yuca o mandioca (*Manihot esculenta*):** es un arbusto leñoso nativo de América del Sur, de la familia Euphorbiaceae. La tradición afroperuana utiliza dos variedades: una blanca, más arenosa y con bastante almidón, y otra amarilla, con menos contenido de almidón.



**Figura 69. Yuca blanca pelada y partida.**  
Fotografía: Enrique Sánchez

## Endulzantes

**Caña de azúcar (*Sacaris officinalis*):** Cristóbal Colón, en su segundo viaje en 1493, llevó cañas de azúcar desde las islas Canarias a La Española para sembrarlas allí.

Originaria de Nueva Guinea, esta planta desempeñó un papel trascendental en la ocupación europea del continente americano.

El éxito de su cultivo en las plantaciones americanas se debió a que, al llevar este energizante a Europa a bajos costos, se incrementó el comercio trasatlántico, se amasaron grandes fortunas y se incentivó el infame mercado de esclavizados. En el Perú comenzó a cultivarse desde mediados del siglo XVI<sup>19</sup>.

19 Las primeras cañas de azúcar que llegaron al territorio que sería el Perú vinieron de México. Estas cañas habían sido traídas por el conquistador Diego de Mora y sembradas en su encomienda de Chicama en el año 1549 y fue allí donde se habría producido azúcar por primera vez en el país (Dargent, 2017).

Con el tiempo, las variedades traídas al país dieron origen a la variedad llamada criolla, que ha venido siendo sustituida por otras mejoradas. Del zumo de la caña se obtiene la chancaca, azúcar sin refinar que se produce de manera artesanal. Se presenta en una bola envuelta en paja y a su vez está dividida en dos tapas. Con el maní forma la acuña de Piura.

## Condimentos

Son productos que se utilizan para sazonar las comidas y darles gusto, sabor y aroma. Se refiere de manera principal a las hierbas aromáticas y a especias como la pimienta, la canela y los clavos de olor.

**Achiote (*Bixa orellana*):** es una planta de la familia de las Bixaceae, cuyas semillas dan un tinte amarillo intenso y un rico aroma. Se utiliza como colorante y saborizante en numerosas comidas.



**Figura 70. Achiote.**  
Fotografía: Enrique Sánchez

**Ají (*Capsicum sp.*):** en la cocina peruana, los ajíes son las especias picantes más utilizadas. Para su utilización se suele retirar las venas y semillas; para algunos usos se tuesta y muele o se conserva ahumado y deshidratado, lo que le da un sabor

especial. Es frecuente preparar una salsa o pasta al licuarlo en aceite. En algunas ocasiones se tuesta, se hidrata en agua caliente y se licúa con aceite hasta obtener una consistencia pastosa. Se habla de cerca de cincuenta variedades. Entre los más comunes están: el ají amarillo o escabeche (*Capsicum baccatum*), un ají alargado que se utiliza molido en la papa a la huancaína, el ají de gallina y la causa rellena, entre muchas otras preparaciones. De mucha importancia en la cocina es el ají panca o especial (*Capsicum sp.*), menos picante que el amarillo y se utiliza para la carapulcra, el adobo para los anticuchos y preparaciones con chancho. El rocoto (*Capsicum pubescens*) es un ají redondeado, muy picante, nativo de las yungas o vertientes de los Andes que dan hacia el Amazonas, que se utiliza en la preparación del rocoto relleno, o molido para hacer crema y para adobar algunas versiones del ceviche. El ají limo (*Capsicum sp.*), es alargado y pequeño, valorado por su aroma. Se utiliza para ceviche y tiraditos.



**Figura 71. Ajíes amarillo y limo.**  
Mercado de Cayaltí  
Fotografía: Enrique Sánchez

## Fogón afroperuano

**Ajo (*Allium sativum*):** picado, exprimido o molido, se utiliza en casi todos los aderezos acompañado con cebolla, pimienta y demás condimentos. En el país se cultiva de manera especial en el sur del departamento de Arequipa.

Este ajo criollo supera en aroma y sabor al importado. Tanto en el norte como en el sur del país se conocen los tipos serranito y criollo o macho. Este último es empleado con fines medicinales para aliviar afecciones bronquiales.

**Figura 72. Ajos serrano y criollo, respectivamente.**  
Fotografía: Enrique Sánchez



**Albahaca (*Ocimum basilicum*):** es una planta aromática anual de la familia de las lamiáceas. Los hay de dos clases: “criolla” y “cholita”.

**Anís (*Pimpinella anisum* L.):** es una hierba de la familia de las apiáceas, originaria del Asia sudoccidental y la cuenca mediterránea oriental. Hay varios tipos: el estrella, más usado en comidas de influencia asiática, y el común, empleado en bebidas y algunos postres como el turrón.

**Cebolla (*Allium spp.*):** planta de la familia de las liliáceas, traída por los colonos españoles. Tuvo una amplia difusión y utilidad en la cocina. Se utilizan la cebolla china, la roja y la blanca. La roja (*Allium cepa*) es un ingrediente frecuentemente usado en la preparación de sofritos, aderezos, zarza criolla y ceviche, entre otros.



**Figura 73. Cebolla roja.**  
Fotografía: Enrique Sánchez

**Culantro (*Coriandrum sativum*):** se usa picado en muchos platos. Los más representativos son el ceviche, el escabeche, el arroz con pato, el seco de cabrito, el aguadito y el tamalito verde.

**Comino (*Cuminum cyminum*):** es una planta herbácea de la familia Apiaceae, cuyas semillas se utilizan para dar sabor y condimentar las comidas.

**Huacatay (*Tagetes minuta*):** planta muy aromática que se usa como condimento, sobre todo en los guisos. En el norte se utiliza para aderezar carnes y preparar algunas cremas.

**Kion o jengibre (*Zingiber officinale*):** originario del sudeste asiático. Se utiliza su rizoma aromático, fresco o deshidratado y molido. Su empleo es también medicinal.



**Figura 74. Albahaca, perejil, poro, huacatay y zapallo macre.**  
Fotografía: Enrique Sánchez

**Orégano (*Origanum vulgare*):** planta de la familia Lamiaceae. Se emplea fresco y seco. También es medicinal.

**Perejil (*Umbelliferae Juss*):** planta originaria de Europa meridional de hojas aromáticas, finamente picadas, que son utilizadas en numerosas preparaciones.

**Pimiento (*Capsicum annum*):** es la especie más conocida, extendida y cultivada del género *Capsicum*, de la familia Solanaceae. Se usa en el arroz con pollo, arroz con pato y la sopa aguadito, así como en otros platos de influencia asiática. En nuestro país existen varios tipos: rojo, verde, amarillo.

**Yerbabuena (*Mentha spicata*):** conocida popularmente como hierbabuena, es una hierba aromática del género *Mentha*, muy empleada en gastronomía como parte de la base del relleno de chanco salado (en el norte) y dulce (en el sur).

**Yerbaluisa (*Cymbopogon citratus*):** es una planta gramínea que se usa para refresco y en algunas recetas por su sabor cítrico. También es medicinal, a manera de infusiones o mates, para dolores estomacales.

Se menciona además el uso del culén (*Psoralea glandulosa*) o “Yerba de carnero”, como se denomina en el sur. Es una planta perenne perteneciente a la familia de las fabáceas. Se prepara en mates, para facilitar la digestión.

No se incluye en las recetas de la cocina afroperuana.



**Figura 75. Yerbaluisa.**  
Fotografía tomada por Enrique Sánchez

## Frutas

**Aceituna (*Olea europaea*):** fruto del olivo, planta originaria de Asia Menor. Se consume en aceite, molida o fresca. En Perú se emplean las llamadas botija, verde y seca; estas dos últimas son preparadas en encurtidos.

**Aguaymanto (*Physalis peruviana*):** es una planta herbácea de la familia de las Solanceae, pariente del tomate, que se utiliza en dulces y bebidas.

**Algarrobo (*Prosopis pallida*):** este árbol de la familia Mimosaceae es común en los valles secos de la costa. Además de la importancia que tiene en la vida y en el mantenimiento del bosque seco y el control de la desertización, sirve de forraje, madera, leña, medicina y alimento. Sus frutos, las algarrobas, tienen un alto valor nutricional. Con ellas se prepara la algarrobina, un saborizante y suplemento de gran valor alimenticio. Con las semillas se hace una infusión o café de agradable sabor.

**Cansaboca (*Bunchosia armeniaca*):** conocida también como “ciruela de fraile”, tanto en el norte como sur del país. Arbusto de la familia de las Malpighiaceae, de bayas rojas y dulces cuando están maduras y comestibles de manera directa. Al comer la baya, es difícil retirar sus semillas en la boca; de allí su nombre. En Perú se consume la ciruela roja, sobre todo en el norte. Recientemente, se encuentra en el mercado la ciruela amarilla.

**Limón (*Citrus aurantifolia*):** es originario de Asia e introducido por los españoles adquirió en el Perú sus propias cualidades, al producir variedades de excelencia por su jugo y aroma particulares. Es ingrediente central en la preparación de platos como el ceviche y en refrescos (limonada, emoliente, chicha morada), así como bebidas destiladas. En Perú se cuenta con diferentes tipos como el clásico y el limón real, de tamaño más grande que el estándar.



**Figura 76. Limón.**  
Fotografía: Enrique Sánchez

**Lúcuma (*Pouteria lucuma*):** árbol de la familia de las Sapotaceae. Este fruto se emplea en la elaboración de dulces como chupetes y helados. En la costa se distinguen la lúcuma “de palo”, de cáscara marrón, y la “de seda”, de cáscara verde.

**Mandarina (*Citrus spp.*):** es el fruto del árbol mandarino, planta perenne perteneciente a la familia de las rutáceas, originaria de Asia Oriental. La mayor parte de las variedades comerciales se clasifica en dos grandes familias: satsumas y clementinas. Las clementinas son las más comunes en el país.

**Figura 77. A la izquierda, mandarinas.**

Fotografía: Enrique Sánchez



**Maracuyá (*Passiflora edulis*):** es el fruto comestible que nace de la llamada pasionaria, una planta trepadora originaria de América del Sur. Se prepara en refrescos, chupetes, pastelería y bebidas destiladas.

**Membrillo (*Cydonia oblonga*):** pertenece a la familia de las Rosaceae. Su fruto tiene forma de pera de color verde amarillento. Se emplea para la elaboración de postres como el “machacado” y de refrescos. También tiene usos medicinales.

**Naranja:** existen diferentes variedades del fruto, obtenidas del naranjo dulce (*Citrus sinensis*) y del naranjo amargo (*Citrus aurantium*).

En Perú se consumen las criollas, Huando y de jugo, entre otras. Este fruto rico en calcio se prepara relleno o en conserva, platos propios de Zaña.

**Papaya (*Carica papaya*):** es una especie de planta del género *Carica* en la familia Caricaceae. Entre las variedades consumidas en el país tenemos papaya roja, la “tingo María”, etc. Se prepara en jugos y se le ha dado también fines medicinales.

**Figura 78. Maracuyá junto al maíz, la piña, la naranja y la palta.**

Fotografía: Enrique Sánchez



## Fogón afroperuano

**Piña (*Ananas comosus*):** planta perenne de la familia de las bromeliáceas, nativa de América del Sur. Se utilizan las variedades Golden, hawaiana, trujillana y criolla.



**Figura 79. Piñas.**  
Fotografía: Enrique Sánchez

**Plátano (*Musa paradisiaca*):** en una entrega anterior de esta serie de libros, se menciona que: “El plátano no es un árbol sino una planta perenne de gran tamaño. No tiene tallo sino vainas foliares (láminas) que se desarrollan formando algo similar a un tallo” (Mincultura, 2015, p. 48). En el país se distinguen el plátano de seda, de la isla, bizcocho, manzanito, manzano, morado (sus lágrimas sirven para la gastritis y heridas internas), que se consumen de manera directa, mientras que los plátanos bellacos de freír y palillo se utilizan para cocinar.



## Nueces y frutos secos

En muchas preparaciones del Perú se utilizan las almendras, el coco, las pecanas, los dátiles y las uvas pasas. La pecana (*Carya illinoensis*) es el fruto de un árbol del subtropico peruano, de gran importancia en la preparación del ranfañote.

## La carne

Es un alimento clave en la dieta y en la gastronomía afroperuana de la costa. Se consume carne de vacunos, caprinos, ovinos, cerdos, conejos, cuyes y aves de corral (gallinas, pavos, patos, palomas).

La población afroperuana tiene una especial preferencia por la carne de chancho, que fue introducido por los españoles.

En América tropical y subtropical se adaptó fácilmente al pastoreo. Se alimentaba con bayas, tubérculos silvestres y maíz, abundantes en todos los lugares.

Entre los animales de cacería, en Yapatera, se mencionan la ardilla, las palomas y las tórtolas de campo, que se preparan al horno.



**Figura 81. Corral de chivatos de la señora Soledad en La otra Banda (Zaña).**  
Fotografía: Enrique Sánchez

**Figura 80. Plátanos.**  
Fotografía: Enrique Sánchez

## Pesca y recolección de mariscos

La costa peruana cuenta con un invaluable recurso pesquero marítimo asociado con la corriente peruana descrita por Humboldt (1826/1942) en Viaje a las regiones equinocciales del Nuevo Continente, conocida por esta razón también como corriente de Humboldt. Esta viene siendo afectada por el cambio climático, la contaminación y la sobreexplotación, lo que hace necesario avanzar en la protección de hábitats marinos con áreas marinas protegidas. Entre las más de 750 especies identificadas en el país, una de las más relevantes es la anchoveta peruana (*Engraulis ringens*), que forma bancos o cardúmenes muy codiciados por la pesca comercial.

La cocina tradicional se abastece de la pesca artesanal. Las especies predilectas son: caballa (*Scomber japonicus*), bonito (*Sarda chiliensis*), chita (*Anisotremus scapularis*), jurel (*Trachurus murphyi*), corvina (*Cilus gilberti*), guitarra (*Rhinobatos planiceps*), cojinova (*Seriola violacea*), liza (*Mugil cephalus*), lorna (*Sciaena deliciosa*), machete (*Ethmidium maculatum*), burrito (*Sciaena fasciata*), lenguado (*Paralichthys adspersus*), róballo (*Centropomus nigrescens*), tollo (*Mustelus mento*), pintadilla

(*Cheilodactylus variegatus*), raya (*Dasyatis brevis*), pez espada (*Xiphias gladius*), mero<sup>20</sup>, mojarrilla (*Stellifer spp.*), covina (*Larimus pacificus*), espejo (Selene peruana), sardina (*Sardinops sagax*), cachema (*Cynoscion analis*), gabinza cabinza (*Sacia conceptionis*), pejerrey (*Odontesthes regia regia*) y lorna (*Sciaena deliciosa*), por mencionar algunas especies.

De estos, el bonito, la caballa y el jurel son los más empleados en los platos de la cocina afroperuana.

En cuanto a los mariscos, los camarones son los principales. Existen muchas maneras de preparar los camarones: al ajo, reventados con tomate, en picante, chupe, en la causa rellena a la piedra (receta de Cañete) en la que solo se utiliza la cola de los camarones y el ceviche, principalmente en el norte del país. Las almejas y la “pata de burro o de mula” son moluscos que se pescan con frecuencia. Se consumen vieiras, mejillones y conchas negras, en especial en el norte. Con unas pequeñas almejas, llamadas “palabritas”, se hacen ricas preparaciones.



**Figura 82. Liza.**  
Mercado de Cayaltí.  
Fotografía: Enrique Sánchez

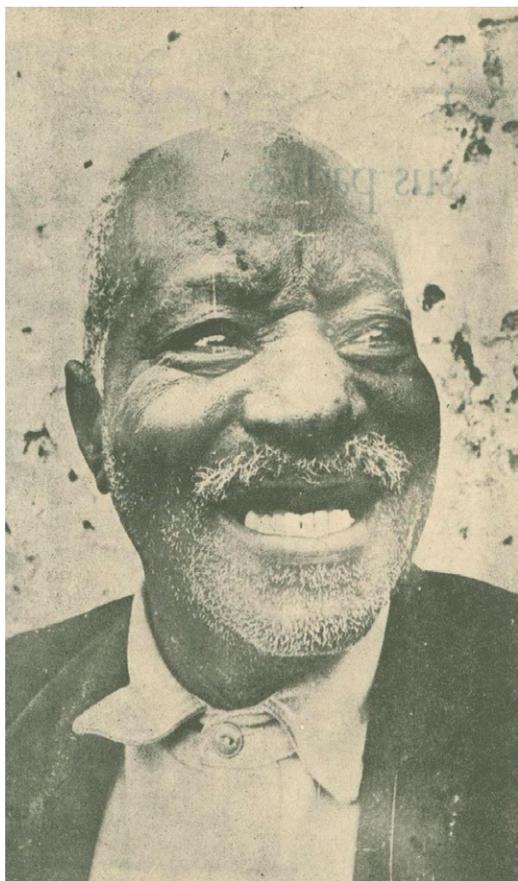


**Figura 83. Conchas pequeñas**  
conocidas como letras.  
Fotografía: Enrique Sánchez

20 Mero colorado o rojo (*Epinephelus acanthistius*), mero murique (*Epinephelus labniformis*), metro negro o de peña (*Mycteroperca xenarcha*), mero ojo chico (*Epinephelus itajara*), mero pescado (*Epinephelus niphobles*), mero pintado (*Alphesthes spp.*) (Organismo Nacional de Sanidad Pesquera, 2015).

## ANEXO 2 CUATRO RECETAS AFROPERUANAS. VALLE DE CHANCAY, COSTA CENTRAL

A continuación se ofrece un extracto de los testimonios de Erasmo Muñoz, yanacón de Chancay, recopilados por José Matos Mar y Jorge A. Carbajal H. (1974), respecto a cuatro recetas de finales del siglo XIX y comienzos del siglo XX.



**Erasmo Muñoz,**  
yanacón del valle de Chancay  
Costa Central-Perú.



Ubicación geográfica valle  
de Chancay-Costa  
Central-Perú

## El sango dulce

Delfina es muy amante del sanguito, ella misma lo prepara. Agarra un cuarto de maíz colombiano, lo muele bien con todo su hollejo. Aparte, en una olla, se echa una chancaca disuelta en agua y con manteca, se pone luego pasas, canela, clavo de dulce.

La canela y el clavo de dulce se sancochan en una olleta aparte para que las pasas no hagan pelotas. Luego se echa la harina dura. Y cuando está en su punto se le echa un poco de manteca para suavizarla. Este es el sango con dulce (Matos y Carbajal, 1974, p. 95).

## El sango con sal

Pero también hay un sango con sal: el maíz tostado se muele y se mezcla con manteca de chanco, luego se añade sal y un poco de chicharra, que es el residuo de los chicharrones.

Con todo esto se hace una masa y se le da forma de papa rellena y está lista para comer (Matos y Carbajal, 1974, p. 70).

## Dulce terranovo

Mi Delfina es una cocinera de primera. Las comidas que prepara son de chuparse los dedos. Sobre todo, hace muy bien el terranovo, que es el dulce que más me gusta. Para hacer este dulce echa medio kilo de frejoles en una olla de agua y se pone al fuego, cuando el agua cambia de color se le muda y se le deja hervir nuevamente, se añade un paquete de canela, cinco o seis clavos de olor, una chancaca entera y se le deja hervir un tiempo.

El azúcar no deja recocinarse los frejoles, cuando tiene su punto que es un poco espeso y los frejoles no se deshacen. Se deja enfriar y luego se sirve (Matos y Carbajal, 1974, p. 94).

## Salchichas de campo

Las salchichas son otra de sus especialidades. A ella le gusta hacerlas de la manera que le enseñó su mamá.

Solamente un kilo de carne de chanco sin mucha grasa, achote, comino, vinagre y manteca de chanco.

Primero se pasa la carne de chanco en una máquina de moler. Se le añade sus ajos molidos, tres paquetitos de comino, dos cucharadas de achote molido y dos paquetes de pimienta molida.

De todo se hace una masa, se revuelve bien y se echa una taza grande, allí se agrega un cuarto de botella de vinagre y un cuarto de kilo de manteca de chanco. Nuevamente, se amasa bien hasta que se haga una masa un tanto líquida.

Aparte se agarra tripas de chanco, se hace un nudo por una de sus aberturas y por la otra se infla con un tubo, una vez que están infladas se amarran con una pita para que no salga el aire y se le las deja al sol unos días para que la tripa se ensanche, luego se introduce la masa bien apretada, y como la masa es líquida, con una aguja, se hace huequitos en la tripa para que rezuma el vinagre.

Se pone al aire libre y cuando está un poco seca, se le echa manteca por encima y ya está lista para freírla (Matos y Carbajal, 1974, p. 95).

## ANEXO 3 GLOSARIO

**Adobado:** carne preparada con vinagre, achote, pimienta, comino y ajos.

**Aguaymanto:** uchuva. Baya pequeña, redonda, de color amarillo, comestible.

**Ají amarillo:** variedad de ají más usada en el país.

**Ají escabeche:** ají amarillo.

**Ají de gallina:** crema espesa preparada con base en leche, caldo, trozos de pan y gallina. desmenuzada. Se sirve con papas y arroz.

**Ají limo:** variedad de ají, rojo, muy picante.

**Ají mirasol:** variedad de ají de color amarillo muy utilizado en las salsas.

**Ajinomoto:** glutamato monosódico. Acentuador de sabor.

**Ají panca:** variedad de ají de color rojo oscuro y de picante suave.

**Ají rocoto:** es un ají redondeado, muy picante.

**Bofe:** pulmón de res o carnero.

**Botija, porrón:** vasija de barro.

**Camal:** lugar donde se sacrifican y benefician diversos tipos de ganado.

**Camote:** boniato. Tubérculo imprescindible en la comida de la costa.

**Cancha:** maíz tostado.

**Cau cau:** preparación hecha con panza de res.

**Cebolla china:** variedad de cebolla de hoja.

**Chancaca:** azúcar sin refinar.

**Chancar:** machacar.

**Causa:** plato preparado con papas amarillas amasadas con aceite, a las que se les agrega limón, ají trozado y especias. Suele rellenarse con pescado desmenuzado. La causa ferreñafana, del norte, se rellena con pescado seco.

**Culantro:** cilantro. Hierba aromática de uso frecuente en la cocina de la costa.

**Chicha de jora:** bebida fermentada elaborada a partir de granos de maíz germinados.

**Chile:** variedad de arveja de grano pequeño.

**Chifles:** delgadas tiras de plátano verde fritas. Acompaña algunos platos.

**Choclo:** mazorca tierna de maíz.

**Choncholí:** tripa de vacuno.

**Guarapo:** jugo de caña fermentado.

También se llama así al aguardiente de caña.

**Horchata:** bebida azucarada.





- Huacatay:** hierba aromática utilizada como condimento.
- Humita:** amasijo de maíz envuelto en pancas u hojas de la mazorca.
- Jecho o jechón:** expresión utilizada cuando el mango aún está verde, no ha madurado.
- Kion:** jengibre.
- Loche:** (zapallo loche): calabaza propia del norte.
- Menestra:** frejoles o granos que acompañan la comida.
- Mondongo:** panza de res.
- Pan francés:** panecillo de consumo frecuente para acompañar las comidas.
- Pepián:** pasta o puré de harina de algún grano, como el maíz o la alverja, que sirve de base para muchas comidas.
- Ojo de uva:** pescado muy estimado en la cocina peruana.
- Ocopa:** preparación cremosa con leche y galletas molidas como ingredientes básicos.
- Pabilo:** pita o cordel para amarrar las humitas y tamales.
- Palillo:** cúrcuma.
- Paico:** epazote, hierba aromática utilizada como condimento.
- Palta:** aguacate.
- Pallar:** judía.
- Pellejo:** en el norte del país, tocino del cerdo.
- Plátano de seda:** variedad.
- Plátano bellaco:** variedad.
- Plátano bizcocho:** variedad.
- Plátano de la isla:** variedad.
- Pota:** especie de calamar común en el Perú.
- Rocoto:** ají grande y picante.
- Zarza o salsa criolla:** mezcla de cebolla cortada a la pluma con culantro, tomate, perejil y rocoto, sazonada con vinagre y aceite. La zarza acompaña platos como el chicharrón.
- Sillao:** salsa de soja.
- Pancas:** hojas de la mazorca del maíz.
- Picarón:** rosquilla de camote y zapallo regada con miel de chancaca.
- Sopa seca:** guiso de fideo.
- Tiradito:** plato de pescado crudo cortado en láminas finas.
- Yonque:** también así se le denomina al cañazo o aguardiente de caña.
- Zarandaja:** haba de grano pequeño propia del Perú.





**Figura 84. ¡Siempre unidas! Grupo de trabajo**  
Fotografía tomada por Enrique Sánchez.





ISBN: 978-958-57847-9-6



9 789585 784796



PERÚ

Ministerio de Cultura



Siempre  
con el pueblo



BICENTENARIO  
DEL PERÚ  
2021 - 2024



Invertir en la población rural

