

# EL ABC DE LA COCINA PERUANA

## PARA COMERTE MEJOR

### A

**Achiote:** Colorante y saborizante natural, de intenso color rojo y sabor potente, de amplio uso en platos salados.

**Aguadito:** Sopa a base de arroz, pollo, ají, papas y verduras varias.

**Ajiaco:** Guiso cremoso, hecho con aderezo de ají, aceite, cebolla, perejil y queso que puede acompañarse con papas de cualquier clase.

**Ají:** Elemento clave en la cocina peruana, existen diversos tipos, como el limo, el verde, el típico y picante rocoto o el "pipi de mono"; más picante aún.

**Ají de gallina:** De aspecto dudoso y sabor delicioso, este plato se hace con gallina deshilachada y una salsa espesa de pan mojado en leche y especias. Se sirve con papas y arroz.

**Algarrobina:** Suerte de almibar hecho con el fruto del árbol del algarrobo, famoso por sus virtudes saludables; se vende en botellas y se emplea en repostería.

**Anticucho:** Trocitos de corazón de vaca, marinados en una mezcla de aceite, achiote, vinagre y sal, ensartados en palillos y asados a la brasa, cual pinchos.

**Arroz:** Cereal asiático, introducido al Perú a mediados del siglo XVI por los españoles. Base de variadas recetas, se cultivan las variedades Viflor, Inti, Sican, Costa Norte, Taymi, Oro y otras.

### B

**Butifarra:** Sandwich caliente o frío que incluye jamón, cebolla y lechuga.

### C

**Camote:** O batata; sus variedades más populares son el blanco, amarillo y morado. Se usa en dulces y postres o escoltando al ceviche. Su nombre proviene del náhuatl *camohtli*.

**Cancha:** Granos de maíz fritos hasta tostar y consumidos como snack o guarnición del ceviche.

**Carapulcra:** Guiso de papa pulverizada y deshidratada o seca, con trozos de cerdo o gallina, ají panca, ajos, maní. De orígenes prehistóricos, se lo considera el más

antiguo que se elabora en el Perú.

**Cau-Cau:** Guiso de menudos, preparado con hierbabuena o menta, papas y especias.

**Causa:** Clásico pastel que se prepara con un puré de papa amarilla, ají amarillo y limón, con rellenos varios (atún, pollo, camarón, etc.)

**Cebolla China:** De forma alargada, hojas verdes y bulbo blanco, es muy popular en la cocina de origen asiático.

**Ceviche:** Plato rey de la cocina peruana. Mix de pescados y mariscos, marinados en limón peruano, ají, cebolla y sal; se acompaña con camote y choclo. (Nota: la RAE admite también las voces *cebiche*, *seviche* y *sebiche*)

**Culantro:** O cilantro, es una hierba de particulares aroma y sabor, empleada para condimentar diversos platos.

**Cuy:** Roedor andino similar al cuis, de carne muy apreciada por los paladares peruanos. Usualmente se lo consume frito, adobado o guisado.

### CH

**Chala:** También conocida como panca, es la hoja externa del maíz, usada para envolver los tamales o humitas.

**Chanfainita:** Guiso que se prepara con el bofe o pulmón de la vaca; en otros países lleva más de una víscera (hígado, riñones, corazón o chinchulines).

**Chapo:** De origen selvático, es una bebida hecha a base de plátano y leche licuados.

**Chaufa:** Su nombre deriva del chino Chow fan ("arroz frito"). La versión peruana incluye cerdo, pollo, tortilla de huevos, pimiento, kion y cebolla china.

**Chicha morada:** Bebida elaborada hirviendo maíz morado, ananá, manzana, azúcar, canela y clavo de olor, servida fresca con jugo de limón.

**Chicha de maíz:** Se seca al sol el maíz blanco, al día siguiente se muele y se hierva con canela y clavo. Luego se cuela y se macera durante varios días, para luego beberlo. Tiene un grado alcohólico dado por la fermentación natural.

**Chirimoya:** Fruto dulce, consumido en postres helados y al natural.

**Chirimpico:** Guiso rústico que lleva chinchulines de vaca u oveja, condimentado con ajo y cebolla.

**Choncholí:** Intestinos de vaca fritos en la parrilla; se los acompaña con papas sancochadas, anticuchos y abundante ají.

**Chonta:** Cogollo deshojado de la palmera, muy popular en ensaladas.

**Choro:** Nombre quechua del mejillón. Muy popular en la costa, consumidos en ceviche, parihuela o en el típico plato llamado *choros a la chalaca*.

**Chupe:** "Sopa" en quechua, adornada con carne, leche, huevo y muy especialmente, camarones.

### F

**Farsa:** Relleno de carnes, verduras y especias para ciertos platos, como el pavo relleno.

### G

**Guanábana:** Fruta de piel verde con espinas débiles, de pulpa blanca, carnosa y semillas negras; se consume al natural o en refrescos, helados y postres

**Guarapo:** Voz quechua que define al licor destilado de caña.

**Guitarra:** Pez de la especie *Rhinobatos*, similar a la raya. Salado y secado al sol, se lo deshilacha y se consume en el ceviche de chinguirito o guitarra seca.

### H

**Huacatay:** Hierba usada como condimento en la comida arequipeña.

### J

**Jalea:** Plato de frutos de mar, que lleva mariscos fritos y se acompaña con cebolla y yuca.

**Juanes:** Típico plato de las fiestas de San Pedro y San Pablo (23 y 24/6), incluye arroz, pollo y otros variados ingredientes, envueltos en una hoja del árbol del bijao y cocidos en agua hirviendo.



PARA NO VACILAR EN UN RESTAURANTE TÍPICO, PARA CONOCER MÁS, PARA COMERTE MEJOR: NUESTRO "PEQUEÑO PERUANO ILUSTRADO" LLEGA EN AYUDA DE TODOS AQUELLOS QUE DUDAN ANTE MENÚS NUEVOS Y TÉRMINOS EXTRAÑOS.

## K

**Kión:** Nombre con el que se le conoce al jengibre, popularísimo en la comida china-peruana.

## L

**Leche de pantera:** Licuado de mariscos, limón y ají, con supuestas propiedades afrodisíacas.

**Leche de tigre:** Licuado de pescado, con limón y ají, con supuestas propiedades anti-resaca.

**Limón peruano:** O limón sutil, se produce al norte del país y es ingrediente indispensable del ceviche.

**Loche:** Variedad de zapallo, usado en guisos y locros.

**Lomo saltado:** Plato nacido en la fusión con la comida asiática. Lleva trozos fritos de carne de vaca, cebolla y tomate, con salsa de soja y de ostiones o sillao, y una guarnición de papas fritas y arroz blanco.

**Lúcuma:** Fruta de piel verde y pulpa amarilla, pastosa y dulce, usada en helados, refrescos, postres y cantidad de recetas, incluso saladas.

## M

**Maíz morado:** Típica variedad peruana, tiene ese color debido al antioxidante conocido como antocianina. Se lo usa en refrescos, mazamorra y algunos platos de comida peruana-fusión.

**Manjar blanco:** Postre a base de leche, azúcar, canela y chuño, mezclados y hervidos hasta reducirlos. Marrón y aromático, se lo usa como relleno de tortas o alfajores.

**Min pao:** Dulce hecho al vapor y relleno de picadillo de cerdo o poroto colorado dulce, originario de la colonia china peruana.

## P

**Papa:** Así llamaban los quechuas al tubérculo más popular del planeta. De origen peruano, existen más de 600 variedades.

**Papa a la Huancaína:** Delicioso plato de papas sancochadas cubiertas de una espesa salsa amarillenta, hecha con queso, leche, huevo y galletas.

**Papa Huairo:** Variedad de cáscara violeta y color amarillo, de consistencia suave y arenosa.

**Papa amarilla:** Cultivada en los Andes, popular y apreciada, tiene tres variedades: tumbay, huagalina y limeña.

**Papa seca:** Secada al sol y desmenuzada; es la base de la carapulcra.

**Pepián:** Guiso de origen inca, lleva choclo tierno, cuy, cebolla y ají.

**Pisco:** Aguardiente peruano producido desde el siglo XVI, destilando jugos fermentados de uva. Ingrediente clave en el célebre Pisco Sour.

**Pisco Acholado:** Se produce al mezclar diversas variedades de mostos de uva.

**Pisco Aromático:** Producido por la destilación de uvas aromáticas como la moscatel, albilla o Italia.

**Pisco Puro:** Producido con una sola variedad de uvas, como la quebranta.

**Pollo a la brasa:** Otro clásico. Se ensarta un pollo en varillas metálicas y se asa en hornos especialmente diseñados en los restaurantes conocidos como "pollerías". Se acompaña de ensalada, papas fritas y diversas salsas.

**Quinoa:** O quinoa; cereal originario de los andes peruanos, muy nutritivo y consumido desde tiempos muy antiguos; era parte básica de la dieta de los incas. Se le consume en la actualidad en sopas, guisos y postres.

## Q

**Quinoa:** Hierba andina de semillas comestibles con alto valor nutritivo. Se le denomina pseudo-cereal (pese a no ser una gramínea) por su alto contenido de almidón.

## R

**Rocoto:** Ají muy picante de Arequipa, al sur del Perú; base del afamado "rocoto relleno".

**Rompope:** Aperitivo norteño mezcla de huevos, cañazo, azúcar canela y limón. **Sancochado:** Sopa espesa con pecho de res, papa, arroz, repollo, fideos, yuca, zapallo, zanahoria, apio, nabo y otros vegetales.

**Seco:** Plato preparado con cebolla, culantro, arvejita, zanahoria, papa y carne de vaca o pollo, servido con arroz blanco.

**Sillao:** Especie de salsa, generalmente espesada con fideos, arroz, papa y alguna carne de res, pollo o cordero. **Sudado:** Técnica donde se asa la carne (pescado, mariscos, etc.) en bastante líquido, para lograr platos jugosos. Se sirve con yuca o choclo.

## T

**Tacú Tacú:** De origen chino, el arroz preparado se combina con porotos en pasta y cebollas y escolta a un bife o huevos fritos.

**Tacacho:** Mezcla del plátano asado, pisado y combinado con cecina (carne de caza salada y secada al sol).

**Tallarín saltado:** Popular clásico de la comida chino-peruana, usa un tallarín más fino que el italiano; se sirve con salsa de verduras, sillao, cerdo, pollo, y otros ingredientes.

**Tiradito:** Especie de sashimi peruano y desprendimiento de ceviche, consta de pescado crudo en tajadas sutiles, no lleva cebolla pero sí algunas cremas; uno muy conocido es el "tiradito en salsa de rocoto".

## V

**Vainita:** Hortaliza usada en diversos platos y ensaladas, como el "saltado de vainitas".

## Y

**Yuca:** También conocida como mandioca, acompaña ceviches y diversos platos o se la consume frita.