

GLOSARIO GASTRONÓMICO PIURANO
Ing° Pablo Enrique More Espinoza



FACULTAD DE CIENCIAS EMPRESARIALES Y EDUCACIÓN
ESCUELA PROFESIONAL DE TURISMO, HOTELERÍA Y GASTRONOMÍA
ÁREA DE GASTRONOMÍA

GLOSARIO GASTRONÓMICO PIURANO



Ing. PABLO ENRIQUE MORE ESPINOZA
Chef Internacional



Patronato
Gastronómico
Del Perú



MMXVI

A mis alumnos y ex alumnos
con todo
el cariño del mundo;
Esta pequeña publicación.

Cheftallan

INTRODUCCIÓN

*...Recuerdo los picaditos
en casa de la colona,
rico seco de chabelo y
el estilao de la Simona,
sabroso sabor del claro
servido en un chirihuaco
además con su ceviche
de caballa y pejeblanco
y en casa de la cristina...*
(Guillermo Riofrío Morales)

Hablar de Piura, nuestra mente inmediatamente nos hace evocar, su gastronomía, su historia, es que Piura es un lugar que cuando uno vive sus tradiciones nos hace sentir en un paraíso; tanto es así que nuestro premio nobel de literatura Don Mario Vargas Llosa, siempre evoca a esta ciudad que lo marco para su composición literaria; esto debido a nuestros 500 años de fusión que hemos tenido a lo largo de nuestra historia, el aporte de las diferentes culturas que han llegado a nuestra región como son la española (cultura griega, romana, árabe, y regional), la africana a través de los mangaches, y los chinos culíes.

El presente trabajo tiene por objeto el dar a conocer los diferentes términos o palabras, que empleamos a diario en la gastronomía piurana, e incluso algunas palabras son vocablos de nuestra cultura ancestral como son los tallanes, términos únicos que solamente en nuestra región se pronuncian. Gracias a la bibliografía que existe y que han hecho un trabajo formidable en perennizar a la gastronomía piurana; que justamente trato de valorar ese aporte y a la vez dar a conocer a las nuevas generaciones de profesionales en cocina y gastronomía, la cual tengo el honor de instruir y enseñar en la universidad y en algunas instituciones educativas gastronómicas de mi querida ciudad de Piura.

Espero que al término de este trabajo el lector sienta que se ha hecho un aporte en dar a conocer a nuestra gastronomía piurana, una gran parte de las fotografías han sido de mi colección personal en donde he tenido la dicha y la suerte de haber degustado muchos de nuestros platos piuranos en los diferentes festivales que he sido invitado, como expositor o jurado calificador; la otra parte de las fotografías han sido tomadas del internet para poder complementar el presente glosario.

Buen provecho Gua Paisano...

GLOSARIO GASTRONÓMICO PIURANO

ACUÑAS:

Dulces a base de miel de chancaca y maní. Cuando la miel de chancaca está a punto se echa en una bandeja de metal y encima se le agrega el maní un poco quebrado, se deja enfriar y se corta en rectángulos. Un delicioso dulce que a muchos turistas les encantan consumirlos cuando visita nuestra ciudad.



AGUATEROS:

Son calabazos (*Lagenaria sp.*) que tienen alargada y que sirven para transportar agua tienen una capacidad aproximadamente de 20 a 30 lt. Estos utensilios aún perduran en zonas rurales, en especial los campesinos que lo transportan por medio de sus piajenos cuando el agua se encuentra a grandes distancias.



AJICITO DE JUNTA O AJICITO DE AJÍ:

Plato muy humilde que nace ante la realización de reuniones de junta de vecinos que se llevaban su ajicito. El plato consiste en arroz, pescado pasado por agua caliente, rociado de un crema de ají y choclo (pepián).



ALCAPARRAS:

Son el fruto de la planta cabuya de la familia amarilidácea, que nacen en las provincias de Ayabaca y Huancabamba, por su gran parecido a las alcaparras europeas, es que se le conocen así, es muy utilizado en los encurtidos.



ALFEÑIQUE:

Es un dulce a base de chancaca, cuando está a punto se retira, hasta que este tibia, luego del tallo del plátano. Es muy común verlos en festividades religiosas y artesanales de con las manos se soba y se estira hasta tomar la forma deseada, luego se envuelve en chante que es el tejido del tallo del plátano.



ALGARROBINA:

Es el producto obtenido de la cocción de las algarrobas, fruto del algarrobo (*Prosopis pallida*), con agua sobre una paila, luego es exprimida y se obtiene este producto que es una especie de jarabe muy denso de color ámbar oscuro tiene propiedades energéticas. Es muy utilizado en los jugos, ponches y cocteles. En la época de los tallanes disfrutaban del Yupisin que era un caldo de algarroba, el antecesor de nuestra deliciosa algarrobina.



ALIÑEROS:

Son calabazos (*Lagenaria sp.*) pequeños casi redondos que se utilizan para conservar y guardar los aliños como el ají de color, sal, pimienta etc. En las zonas rurales los podemos observar como los aliñeros son colgados de los horcones que sostienen el techo de la choza.



ALIÑO:

Es el nombre que los piuranos denominamos al aderezo típico para la elaboración de un plato piurano; está compuesto de aceite o manteca de cerdo, ajo chancado, cebolla picada, pimienta, comino, ají de color o achiote para darle un mejor gusto se rehoga con vinagre de chicha de jora.



ALVERJA Y ALVERJÓN:

A este frejol (*Pisuna sativum*) redondito se consume más en estado seco, para consumirlo en menestra. No es autóctona, pero se adaptado muy bien en las zonas andinas de nuestra región Ayabaca y Huancabamba. Su producción no es significativa, toda se consume dentro de nuestra región.

El alverjón es la variedad de grano más grande y más apreciado por ser de más fácil cocción. No hay piurano que no se la haga agua a la boca cuando piensa en un plato de arroz con alverjas, acompañado con un jugoso plato de pescado salado o salpreso o en un calentito y crocante tacu tacu.

Fuera de nuestro país se le conoce con los nombres de judías, arverja, guisante.



ANGELITOS:

Son dulces en miniaturas que se preparan en el día de los muertos que representan a los niños fallecidos, estos dulces están conformados por: suspiros, buñuelos, rosquillas, alfajores, bizcochos, calaveras, cocadas etc.



ARNERO:

Es un colador confeccionado de un calabazo (*Lagenaria sp.*) perforado, es muy empleado en la sierra para colar el maíz cuando se elabora mote.



ARRIMADITO DE REPOLLO:

Es plato típico de nuestra región es un guiso de carne cerdo, que luego se le añade el repollo huevos duros en tajadas y aceitunas, generalmente se acompaña con arroz. Es un plato con un sabor único que se le manifiesta el repollo, El plato se llama arrimado, pero como buenos piuranos le damos el diminutivo de arrimadito.



ATAMALADO:

Es un plato a base de arroz y menestra, la cual se mezcla hasta quedar muy acuoso, a diferencia del tacu tacu que algunos tienden a confundir es más seco. Generalmente es acompañado con sudado de pescado... en otros caso con carne aliñada o cabrito.



BATAN:

Utensilio que se emplea en las zonas rurales para moler maíz, trigo; esta hecho de la madera del sapote (*Capparis scabrida*). Para el proceso de molienda se utiliza una piedra grande lisa que ha sido obtenida del río.



BOCADILLO AYABAQUINO:

Dulces que tienen forma de cubo de 4 cm³ aprox. son a base de chancaca y de maní tostado, su textura no es blanda; tiene cierto parecido a las acuñas pero la diferencia es su forma. Son muy tradicionales en nuestro departamento.



BODA:

Ofrecido solo en fiestas tradicionales como los matrimonios realizados en el pueblo, también se servían en las fiestas patronales de los santos patronos. El plato es a base d maíz serrano el cual se cocina y se chanca, para así obtener una sustancia espesa, que después se sirve con jugo de estofado de cabrito encima.



BOLLOS:

En Paita se prepara un tamal de maíz verde relleno con pescado al que se le da este nombre: "para el almuerzo del Club Piura, el Club Paita colaboró con sabrosos bollos".

Bollo, tiene muchas acepciones: panecillo, hueco, chichón, embrollo, etc. En algunos otros sitios de Colombia, a una clase de tamal, también le llaman bollo.



CABRITO:

Plato que podemos llamar típicamente piurano; El más exquisito se prepara con la carne del cabrito de leche (no mayor a los 3 meses).

Hay muy sutiles variantes de acuerdo al secreto en la preparación, de lo que es dueño solamente cada especialista.

Se puede acompañar con tamalitos de choclo verde, yuca sancochada y arroz graneado.



CACHANGAS:

Pan especial hecho con la harina de trigo común y corriente, el agregado de chicharrón de carne de cerdo desmenuzada. Su forma es plana, achatada y de un diámetro de 10 a 12 cm. Por extensión o en forma peyorativa se le dice cachanga al sombrero junco del chacarero, cuando esta grasoso por el sudor o el mucho uso.

En Piura eran muy sabrosas las que preparaban las Peladas, en Sullana las de Olivares y en Chulucanas las de Llontop, entre las más conocidas.



CACHEMA ENCEBOLLADA:

Es un plato muy típico en nuestra región de Piura, generalmente la Cachema (*Cynoscion analis*) es oreada antes de ser asada en brasas o en otros casos fritas, luego se prepara un encebollado a base de cebolla, tomate, ají amarillo, ají de color y un toque de chicha fresca. Se sirve encima de la Cachema, se puede acompañar con yucas sancochadas o arroz graneado con zarandaja.



CAFÉ DE OLLETA:

El café hervido. Olleta es el nombre de una herramienta de la batería de cocina, para hervir agua, fabricada de ojalata, de forma de tetera para servir el té, no de tetera donde se hierve el agua. De allí el nombre de café de olleta, el que no era pasado, sino hervido. Toma un sabor característico.



CAFÉ PURO:

Nombre con que se conoce en toda la región al café pasado gota a gota, en cafetera. El mejor café de nuestra región es el del Distrito de Canchaque provincia de Huancabamba, actualmente se está trabajando en un café orgánico de una excelente calidad para exportación.



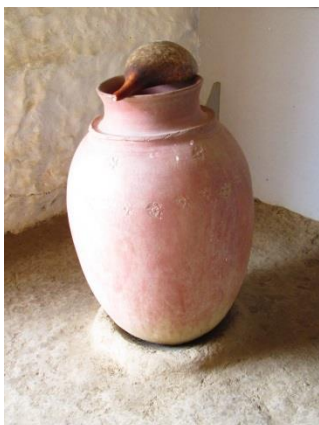
CANELAZO:

Trago típico ayabaquino. Para su preparación: una taza o más de agua hervida para una botella de aguardiente, a la que se le incorpora canela, jugo de naranja, de limón y azúcar al gusto. Se toma calentito.



CÁNTAROS:

Sirven para almacenar y fermentar la chicha y también almacenar agua. También se fabrican cerámicos como son la jarra para servir la chicha.



CAÑAZO:

Es la última destilación del alambique. El aguardiente de caña. En la actualidad, el aguardiente de caña es utilizado en macerado a base de frutas para darle un mejor valor agregado.

CAPULÍ:

Es el macerado del fruto capulí (*Prunus Salicifolia*) con el aguardiente de caña o cañazo como lo denominan los lugareños del distrito de Carmen de la Frontera Sapalache de la provincia de Huancabamba.

CARNE SECA:

Es decir salada previamente y luego deshidratada al aire, al sol o con el humo. El cronista soldado Ruíz de Arce decía respecto a la alimentación de los tallanes "La carne que comen no la asan ni la cuecen y el pescado lo hacen pedazos y lo secan al sol y asimismo la carne". En este sentido fueron hábiles en la disecación de alimentos.



CARNE ALIÑADA:

Es aquella pulpa de res o caprino que ha sido condimentada con un aliño (aceite, achiote, ajo, pimienta, comino y sal), y luego es colgada sobre tendales para orearlas y tome una mejor textura la pulpa, generalmente se acompaña con yucas sancochadas o chifles y con sarza criolla.



CEBICHE:

Potaje a base de pescado crudo, cebolla, ají, sal y jugo de limón. En crónicas antiguas ya se hace mención a la costumbre del poblador piurano de "comer pescado crudo". Es posible salado, acompañado con camote, choclo o zarandajas, como se sigue haciendo. Al llegar el limón, traído, por los peninsulares y encontrar un clima incomparable para su desarrollo, en recompensa nos obsequió su maravilloso jugo, justo el elemento que le hacía falta, para saltar del mate del modesto pescador piurano, al fino plato de porcelana de la más elegante mesa.



CEVICHE DE CARNE:

Es un plato típico de la serranía piurana, ya que el poblador al no contar con pescado fresco se las ingenió para elaborar su propio ceviche a base de la pulpa de res, ya que lo tienen a la mano.

Su elaboración es muy parecida a la del ceviche de pescado, la pulpa se corta en cubos pequeños de 1cm. aprox. y se sazona (sal y pimienta) y luego se deja macerar la pulpa con el jugo de limón por lo menos una media hora, luego se le incorpora, la cebolla, el ají picante y culantro picado, se acompaña con yucas, mote sancochado, zarandajas o choclos. En algunos lugares también le incorporan tomate picado al ceviche.



CHANCACA:

Es una masa dulce que se obtiene de la caña de azúcar. Su proceso lo primero que hace es prensar la caña una vez prensada se obtiene el jugo, este es llevado a un perol a cocinarlo hasta evaporar una gran parte del agua, a medida que se evaporar se va tornando de color oscuro, luego se lleva a un tronco de madera que se la han hecho varios agujeros para que se enfrié; una vez frías se desmoldan y se chantan con el tejido del tronco del plátano.



CHANFAINA:

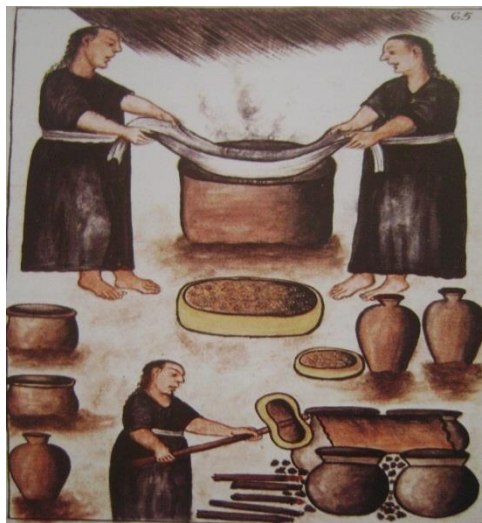
Plato típico de la sierra piurana, a base de hígado, corazón, riñones hervidos y cortados en trozos pequeños, como un salpicón y mezclados con cebolla, culantro y papas en cuadros generalmente se acompaña con arroz o plátanos cocidos.

Este plato casi siempre se sirve en el desayuno y lógicamente acompañado con su café puro o de olleta.



CHICHA DE JORA:

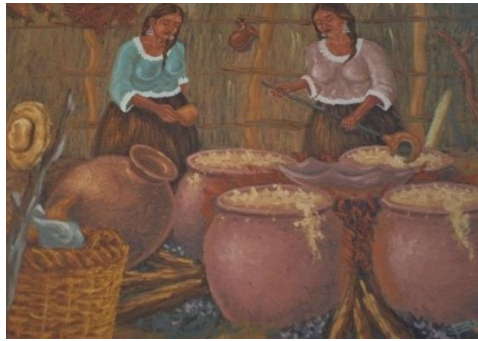
Bebida a base de maíz germinado, que previamente ha sido secado al sol por lo menos tres días, luego cocinada en vasijas de barro por 24 horas, luego se traslada en tinajones para enfriarla con el guas y el humaz (utensilios obtenidos de la calabaza seca *Lagenaria vulgaris seringe*). Se masca una parte del afrecho para iniciar la fermentación hasta que la chichera decide cual es el punto óptimo de la chicha.





CHICHERÍA

"*Taberna donde venden la Chicha*". Es un establecimiento donde se hace y vende la chicha y se preparan variados potajes conocidos como picantes o piqueos. Son famosos los chicherios de Catacaos, en el Dpto. de Piura. En este sentido Juan Cuadros lo describe "Lugar de expansión y diversión, donde el obrero y el campesino encuentran alimento sabroso y variado, *los picantes*, acompañado de la exquisita chicha. Estos establecimientos tienen por particular distintivos *los pendones*".



CHICHERO O LIMETA:

Son recipientes que sirven para transportar o conservar la chicha tienen una capacidad de dos a tres litros. Son provenientes de la calabaza (*Lagenaria sp.*). Podría llamársele también chirihuaco.



CHICULA:

Es un recipiente que funciona como cuchara que es obtenido del calabazo (*Lagenaria sp.*) y que se le hace un corte longitudinal.



CHIFLES:

Son rodajitas delgadas de plátano verde fritas en manteca o aceite. Alimento de larga tradición, compañero inseparable del viajero, del arriero que realizaba grandes recorridos en distancias y tiempo. Un fiambre deshidratado y completo; ya que se complementa muy bien con el maíz cancha y la carne seca.



CHILCANO:

Es un caldo a base de pescado la cual no se debe dejar hervir por más de veinte minutos, ya que el pescado tiende a amargar, además se le adiciona chicha de jora, y aliño y aromatizar con culantro y limón.

El chilcano se puede acompañar con yucas, camotes o choclos sancochados; se come a menudo para cortar la resaca.



CHOCLO ASADO:

El choclo verde con panca se introduce entre las brasas, cocinándose con el vapor de la humedad de la panca verde, lo que le da el sabor especial.

La variedad del choclo serrano se dice que no es apta porque la panca le da sabor amargo.



CHOCLÓN:

Es un término que empleamos los piuranos para designar a la extremidad inferior generosa (grande) de un ave, en nuestra región se lo designamos al pavo o a la gallina ya sea horneada o guisada.



CHUMBEQUE:

Dulce piurano a base de harina, manteca vegetal, colorante amarillo con un relleno a base de limón, azúcar, canela y hojas de higo.



CLARITO:

Parte de la chicha recién fermentada que se extrae o decanta de la parte superior del cántaro de la chicha. Su característica principal a parte de la espuma es la suavidad y dulzor de la bebida. Se toma en el envase llamado cojudito que es de la calabaza seca (*Lagenaria vulgaris seringe*)



CÓCTEL DE ALGARROBINA:

Trago a base de algarrobina, leche, hielo, yema de huevo y de primera. Ahora en los tiempos modernos se ha variado la primera por el pisco quebranta.



COJUDITO:

Es un recipiente pequeño proveniente de la calabaza (*Lagenaria sp.*) que sirve para tomar el clarito o destilado de la chicha de jora. Podemos decir que es un pote pequeño pero que en nuestra ciudad recibe este nombre muy peculiar.



CONCOLÓN:

Es la costra que se forma en el fondo de la olla de arroz, en especial de aquella ollas de fierro fundido, el concolón si bien es cierto no es un plato típico, pero dentro de los piuranos es un bocado muy agradable que a muchos nos encanta, sobre todo cuando se tiene que raspar la olla.



COPÚZ:

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



CUCHARA DE PALO:

Utensilio de cocina muy utilizado en la gastronomía piurana, los hay de diferentes tamaños, ya sea según su función como para comer los alimentos o revolverlos alimentos cuando se está cocinando. Las cucharas de palo son proveniente de la madera del sapote (*Capparis scabrida*)



DULCE DE MANGO CIRUELO:

Es un postre muy piurano, hecho a base del mango ciruelo (*Spondias Cytherea*), azúcar, agua, además este fruto es también utilizado en cremoladas, y refrescos. Algunos lugareños lo mencionan como mango ciruelo.



ENCEBICHADO:

Es un plato tipo ceviche pero con la diferencia que los trozos de pescados son de mayor tamaño.



ESCABECHE:

Este plato en la ciudad de Sechura tiene su variante que emplea pescado salpreso y un encurtido de cebolla, ají amarillo, vinagre, sal y se acompaña con camotes, yucas, choclos, huevos y aceitunas.



ENCURTIDO DE CHICHA:

Es un encurtido a base de chicha, cebolla, ají picante, zanahoria y betarraga, las vivanderas o picanterías lo tenían en el centro de la mesa con la finalidad de acompañar a la sopa de pata de toro o sancochado; ya son muy pocas las que los preparan, es un sabor muy agradable cuando se combinaba con la sopa.



FRITO:

Plato típico piurano, cuyas particularidades consisten en que solo se prepara para ofrecerlo en el desayuno del día domingo y con arroz teñido de achiote. Su preparación es bastante sencilla, a base de cecina de cerdo aliñado, frita en olla de barro, con bastante jugo a manera de estofado, camotes y plátanos maduros frito o sancochado, acompañado con el arroz coloreado y su café de olleta.



GALLETAS DE AGUA:

Las galletas piuranas son de paredes delgadas y crocantes para el lunch.



GALLINA CON TRIGO:

En una olla con aceite bien caliente echar los trozos de gallina incorporar el ajo, la cebolla picada, comino, sal y el agua suficiente para que cocinen las presas (promedio 1 hora) al finalizar poner una ramita de orégano. Lavar el trigo, cocinarlo con agua hasta que este suave, luego escurrir. Servir el trigo acompañado con la gallina jugosa. Este plato casi siempre está presente en fiestas patronales, aniversario o algún otro evento muy importante, es considerado como el plato de presentación de la provincia de Ayabaca.



GUAZ:

En un recipiente elaborado de la calabaza (*Lagenaria sp.*), donde presenta una abertura rectangular en el centro; es un utensilio que sirve para sacar la chicha del cántaro para verterla en la jarra y que además cumple una función de ventearla con finalidad de airearla y que no esté asentada.



HUMAZ O HUMAS:

Es un recipiente que se obtiene de un calabaza (*Lagenaria sp.*) redonda con el se diseña una especie de cucharón con mago de madera. Se emplea generalmente para sacar la chicha de las ollas y vaciarlas en los tinajones para su enfriamiento.



JAMÓN AYABAQUINO:

Es una elaboración familiar, el jamón criollo "tipo Ayabaca" es una preparación casera que se hace desde hace muchas generaciones con características propias de la zona.

Es una técnica de conservación que está hecha a base de piernas (jamones) o brazuelos del cerdo la cual es salado, prensado y sobre las cocinas domésticas a base de leña de lance y cucharillo (*Mirciantus sp.* y *Soralea pubecens*) es ahumado por un período de 20 a 30 días

El jamón, que se prepara seleccionando piernas de chanco, se le aplica sal común bien filtrada se prensa dos o cuatro días, luego se coloca en la cocina en un lugar donde llegue el humo hasta que seque; tarea que dura dos o tres meses. Llega el momento de prepararlo, se introduce en agua hasta que se desprenda la sal, a continuación se cuece sacando torrijas que son muy apreciadas y plato favorito en las fiestas familiares.



LAPA:

Es un recipiente circular que tienen entre 40 a 70 cm. de diámetro del grupo de los potales proviente de la calabaza (*Lagenaria sp.*) cuya función básicamente es de transportar los alimentos.



LECHE DE TIGRE:

La leche de tigre de los piuranos está hecho a base de caldo de pescado, limón, ají, sal, pimienta y culantro picado, simula al jugo del ceviche, es muy requerido cuando se tiene resaca; ya que el piurano siente que con ello se le pasa rápidamente.



LOCRO:

Comida americana, el diccionario de la lengua española dice que es voz quechua. En cada sitio tiene sus particularidades. El de Piura se prepara con zapallo sancochado, migado a manera de puré, lo que posteriormente se sazona con cecina de carne de res, deshilachada, frejolitos verdes, aceite, cebolla y cáscara de queso.



MAJAO DE PLÁTANO:

Plátano verde asado o sancochado y chancado con sal. El majao de plátano hay que comerlo caliente, antes que se ponga duro, es, un palto muy consumido en zonas rurales de nuestra región.



MAJAO DE YUCA:

Yuca sancochada y machacada, sazonada, mezclada con chicharrón, cebolla picada, ají y sal al gusto. Se sirve como entrada.



MALA RABIA O COMIDA DE VIERNES:

Potaje típicamente piurano. Se ofrece en el almuerzo de los viernes de cuaresma.

Plátano maduro sancochado y machacado; se mezcla con queso fresco y cebolla. se come con un sudado de pescado, de preferencia salado, arroz y menestra de habas o alverjas.



MATES:

Recipientes que se emplean para servir los alimentos y comida y que provienen de la calabaza (*Lagenaria sp.*) deben de tener una medida aproximadamente de 30 cm. de diámetro.



MENESTRÓN:

En un plato típico peruano gracias al aporte de los italianos que llegaron al Perú a mediados del siglo XIX.

Para el piurano y maestro Carlos Robles Rázuri describe así en su libro *La Lengua de los Piuranos*, a la preparación de un menestrón...*Para que sea piurano el menestrón ha de llevar papas de Huancabamba, yuca de monte de Morropón, arroz del valle del*

Chira, queso de Ayabaca, albahaca o Huacatay de La Legua y sobre todo carne de chivo nonato o de "leche" es decir de unas cuantas semanas de parido.

Además debe tener otro recurso: cocido en olla de barro con leña de sapote; meneando toda la verdura: zanahoria, nabo, yuca, con cuchara de palo. La albahaca y el huacatay han de ser molidos en batan de sapote con piedra del cerro Vicús. Ha de tenerse en cuenta, asimismo, que se deben contar siete hervores ya que de no se tendrá menestrón pero no a la piurana.

Preparar menestrón es, pues, tarea de piuranos y para que salga de mamey ha de intervenir en el aliño una china de las que hacen madrugar al lucero del alba o una serrana bruja de Huarinas...



MONDONGUITO:

Plato típico piurano que se ofrecen los días lunes "día del corte" o Domingo chiquito; es un guiso a base de las vísceras (panza, tripas y patas) del caprino, papa, yuca, zapallo, alverja, zanahoria y aromatizado con hierba buena. Generalmente se acompaña con arroz bien graneado.



MOTE ARRECHO:

Al mote de maíz algo crudo. En Catacaos se acostumbra comerlo así acompañando al piqueo de carne.



MOTE CON ARVEJAS:

Es una comida general en la provincia, preparado de maíz pelado con lejía, el que recibe el nombre especial de "Mote", junto con arvejas cocinadas.



NATILLA:

Es un dulce muy tradicional que está elaborado a base de leche de cabra que es cocinada con leña de algarrobo y que se le da vuelta con cuchara de palo constantemente para evitar que pegue en el fondo del perol, una vez que se ha condensado la leche se le va incorporando la chancaca que se ha diluido con leche y para evitar la cristalización se utiliza harina de arroz que es la que le da la textura característica de las natillas piuranas.



PASADO POR AGUA CALIENTE:

Consiste en cabrillón salpreso que previamente ha sido desalado, luego pasado por agua hirviendo, acompañado con encebollado, camote, choclo, yuca y plátano sancochado.



PASTEL DE FUENTE:

Pastel dulce de harina con grajeas de colores que sirve para acompañar en especial al pavo horneado.



PATASCA:

Sopa espesa hervido a base de maíz blanco o mote con chanco salpreso. Separadamente se acompaña con un encebollado a base de aceite, cebolla, ají escabeche achiote y sal. Al igual que el frito es una comida típica de desayuno dominguero.



PAVO HORNEADO CON TALLARINES:

Es un plato muy popular entre los piuranos, el pavo se le prepara su aliño luego de hornearlo suelta un jugo del aliño la cual se mezcla con los tallarines sin necesidad de prepararle una salsa, generalmente se le acompaña con chifles. El horneado es plato exclusivamente para fiestas. En nuestra ciudad son muy populares los huariques Café taxi y La Pera Madura, en donde podemos degustar este exquisito plato piurano.



PECHO AMARILLO:

En un licor a base de primera y del jugo de la naranja que se bebe en las fiestas populares y patronales de la serranía piurana.

PEPIÁN:

En Piura este plato es a base de choclo fresco molido y con culantro. Se cocina de preferencia con pellejo de cabeza de chanco sazonado con sal y pimienta. Se acompaña con un ahogado de cebolla medio cruda coloreada con achiote.



PICAO O PIQUEO:

El refrigerio que lleva el peón u obrero, para consumirlo a media mañana. Los potajes pueden ser variados como es carne seca, aliñada, pescado en todos los casos son asados a las brasas, para comer siempre acompañado con chicha blanca.



PICAO DE LISAS:

Consiste en asar las lisas (*Mugil cephalus*), acompañarla con yucas, camotes asados o maíz cancha y una sarza criolla.



PICANTERÍAS

Establecimiento, especie de fonda, donde se preparan y sirven picantes acompañados de chicha de jora. Según Palma en 1903 "es el establecimiento o fondín donde se venden picantes.



PÓCIMA:

Es el producto obtenido del primer hervor de la destilación de la caña de azúcar, los productores lo utilizan como medicamento.

PRIMERA:

El aguardiente de caña de la segunda destilación. El licor regional máspreciado de la caña de azúcar.



QUESILLO:

Al queso sin sal, moldeado con las manos, lo que le da forma biconvexa. Se preparar a base de leche de cabra. Son muy apreciados ya que da origen al postre típico Miel con quesillo; la miel se obtiene de la chancaca.



RACHI - RACHI:

Preparado con la sangre del cerdo o cabritos que se sacrifican en casa. Primero se sancocha la sangre con sal. Después se escurre y se desmenuza y se sazona con un aliño de cebolla picada y ají y se aromatiza con hierbabuena y cebollita china. se acompaña con yucas sancochadas o cancha.



RAYITA ALIÑADA:

Es un plato típico de la provincia de Sechura, está hecho a base de raya (*Urotrygon aspidura*) disecada, que es desmenuzada previamente hidratada, se le baten unos huevos y se incorpora sobre un aderezo de cebolla, ajo, achiote y aceite; se le acompaña con cancha o yucas sancochadas.



RECADO, TRAMA O ACOMPAÑA:

Es el acompañamiento o guarnición que forma parte del plato principal. Generalmente se trata de alimentos secos como puede ser: choclo asado o sancochados, yucas, ocas, papas, camotes sancochados, cancha chifles, zarandajas, etc.



RELLENAS:

Es un manjar que se cocinan fritas o asadas y se sirve como piqueo o en el desayuno y se acompaña con mote y zarza criolla. Están hechas a a base de tripas (intestinos) de cerdo bien lavadas, sangre de cerdo, hierbabuena, cebolla picada, ají picante molido, culantro, sal, pimienta, comino y manteca picada. Se pueden guardar un tiempo cuando se cocina en fogón se cuelgan encima para ahumarlas, lo que permite conservarlas más tiempo.



REPE:

Es otra comida, a base de guineo (plátano pequeño), especial picado y cocinado con arvejas, culantro y quesillo.



ROMPOPE HUANCABAMBINO:

Es un coctel típico de la provincia de Huancabamba, se prepara para ocasiones especiales, previamente se designa un padrino. Los hombres baten las yemas de huevos en un recipiente y las mujeres las claras en otro deposito, hasta que tomen consistencia, a las yemas se le agrega el azúcar, vainilla, un chorrito de limón y una ñisca de café.



ROSCAS DE MUERTO:

Desde fines de Octubre se preparan unas roscas grandes de harina de trigo, de más o menos de 25 cm. de diámetro, exclusivas para la fiesta de todos los santos (1 de noviembre), a las que se les conoce con ese nombre. Costumbre muy antigua, con ellas se obsequiaban las familias amigas, en esta fecha.



SAMBATES:

En Ayabaca se le da este nombre a los tamales de choclo, preparados con manteca de cerdo pero sin mezcla de yerbas aromáticas verdes, razón por lo que su color es blanco y el sabor diferente a los tamalitos verdes.



SANGO O SACU:

Es de trigo tostado, molido y frito con manteca, mayormente se acostumbra tomarlo en el desayuno. Se acompaña con queso



SARZA ARRECHA:

Muy popular entre los piuranos a base de cebolla roja en aros un poco gruesas, ají limo en tiras, jugo de limón y sal.



SECO DE CHABELO:

esta sabrosa comida es preparada con plátanos verde majado, cecina, ají, cebolla, chicha de jora más otros aderezos, ya que algunos piuranos de antaño lo acompañan tomando café de olleta.



SECO DE MANITOS O SECO DE PATITAS:

Mondonguito de chivo tierno, en el que se emplean las tripietas y las pezuñas, con trocitos de yuca y frejolitos de palo. Acompañado con arroz y ají.



SIETE POTAJES:

Es un almuerzo que ofrece la cofradía del santísimo sacramento de Catacaos. El señor depositario y el señor doliente ofrecen el almuerzo del día Jueves y Viernes Santo; los platos pueden variar, pero los platos infaltables en estos almuerzos son el caldo, estofado y horneado o copús. Además se acompañan abundante chicha, clarito y cerveza.



SOBADITAS:

Tipo de pan de tiempos antiguos, sabrosísimas, eran las sobaditas, pequeñas, mantecosas, sin migajón, de las que no quedaban ni migajas, cocidas en los viejos hornos tradicionales que le transmitían el característico sabor a leña quemada, casi desaparecidos.

SOPA DE NOVIOS:

Potaje espeso piurano hecho a partir de fideos, miga de pan, huevo, aceitunas y pasas. Se le prepara un aliño de aceite, ajo, achiote, cebolla, comino, pimienta, sal. Se acompaña con arroz graneado y alguna carne estofada. Es muy tradicional en los matrimonios y fiestas patronales en el bajo Piura.



SOPA DE PARIDA:

Sopa reconfortante que se acostumbra dar a las parturientas después del alumbramiento, preparada con la carne de media gallina, arroz y fideos cabello de ángel.



SUDADO DE PESCADO:

Es un guiso hecho base de pescado de peña de preferencia como es el mero, ojo de uva o cabrillón, cebolla, tomate, aji amarillo, sal, culantro, pimienta y chicha de jora.



TAMALITO DE CHOCLO:

Pequeños tamales nortños (Piura) hechos con choclo y culantro entre otros ingredientes, lo que les confiere un sabor particular y un color verdoso. Se envuelve en pancas y se les hace hervir en agua durante una media hora. Sirven para acompañar al cabrito.



TAMARINDADA:

El tamarindo (*Tamarindus indicus*) es un fruto leguminosa la cual se le retira la pepa y se obtiene la pulpa, en nuestra ciudad es empleada en refresco, jarabes para raspadillas y bolitas de tamarindo con azúcar, que son muy apreciadas por los piuranos y turistas. De acuerdo algunos autores éste árbol se le dar la importancia debia como lo tiene el algarrobo y el sapote.



TINAJA O TINAJÓN:

En la región del bajo y alto Piura, los términos se emplean para denominar grandes recipientes abiertos que se usan, por ejemplo para cocinar y enfriar la chicha. Estos recipientes se emplean para la elaboración del copúz y en algunos casos almacenar agua.



TOCINETA O TOCINEJA:

En el cerdo es el tocino, la parte que cubre las costillas, después de la piel. Al de cabras y vacas, salada, cecinada en una forma especial, la capa de grasa se tasajea en forma vertical y horizontal con la finalidad que la sal penetre mejor. La característica son los cuadritos blancos de grasa. Posteriormente se expone a secar ala sol.

La de cabra es la que se sirve en los piqueos y la de res se prefiere en el sancochado y el seco de chavelo.

Bien asada a las brasas, se acostumbra a comerla con yuca.



TOLLITO:

Es un plato muy típico en Piura, que es ofrecida por las vivanderas. El tolo (*Mustelus sp.*) Primero es sancochado luego se escurre la carne; El guiso lleva cebolla, tomate, ajo, achiote, aceite y se salpimenta.

Se acompaña con cancha, arroz o choclos sancochados.



TONEL:

Es el recipiente hecho a base de la madera del overo (*Cordia lutea*) que sirve para transportar el agua o la chicha, los toneles más pequeños sirven para la conservación de la pócima o primera.



TORTAS DE CANELAS:

Son bizcochos dulces a base de harina, levadura, manteca, canela y clavo de olor, cocidas en hornos de adobe y leña. Las tortas de canela se elaboran en las zonas rurales de la serranía Piurana. Las más famosas de las tortas de canela son las de las Lomas.



TORTILLAS CON QUESO:

Las famosas tortillas con queso elaboradas a base de harinas y huevos, acompañada de queso y café; son la presentación ideal para fiestas, ferias y para las mesas de las familias. Presentado como plato típico de años de tradición en eventos sociales; acompañado del café y queso son las que las hace únicas.



TOSTADAS:

Los colocaban de dos uno sobre otro, siempre el de abajo quedaba más tostado y crocante, de donde venía el nombre de tostadas.



TOSTAO:

Al maíz tostado. En el resto del país se le conoce con el nombre quechua de cancha. En Piura se tuesta en olla de barro mezclado con arena de río, muy fina, para que no se queme. En Tarma lo mezclan con yeso, con el mismo fin.



VAJILLA DE BARRO:

Son los enseres que se emplean o utilizan ya sea para cocinar, servirlos alimentos o tomar las bebidas, en este grupo podemos encontrar a la olla de barro, fuentes de diferentes tamaños, jarras, vasos o salseras.



VIVANDERAS:

En su gran mayoría las que encontramos en nuestra ciudad de Piura, son provenientes del bajo Piura, y nos ofrecen platos y bebidas típicas de nuestra añorada Piura. Su jornada empieza desde muy temprano vienen con sus barriles (ahora bidones de plástico) de chicha de jora (maíz germinado), dejados a buen recaudo en la ciudad, luego van al mercado hacer sus compras para la faena del día. Un vez terminado de hacer las compras se van a su centro de labores es decir debajo de un árbol y como estamos hablando de mi ciudad de Piura, estamos hablando de nuestro enigmático, querido y entrañable algarrobo (*Prosopis palida*), ya ubicada allí empieza armar su restaurante informal al aire libre, sus dos mesas de material rústico con sus clásicos manteles de plástico de cuadros, una mesa para sus comensales y la fuente de ceviche de caballa (*Scomber japonicus*), la otra mesa funge de mesa de trabajo, sus bancas de madera para múltiples comensales, luego arma su cocina de metal, donde su combustible será de carbón vegetal de la especie que justamente le está dando techo nuestro querido algarrobo; luego arma unos tendales para poner orear unos pescados como es tradicional las cachemas (*Cynoscion analis*).



ZAMBUMBA CON LECHE:

Es un dulce a base de la zambumba una cucurbitácea de la familia de las calabazas, que se prepara a base de leche chancaca, esencia de vainilla y se aromatiza con una hierba poleo del pasmo (*Pulegium sp*) que dicen es para que no te de viento (enfermedad que da a base del aire).



ZARANDAJA:

Es una leguminosa (*Lablab purpureus L.*) , en forma seca luego de ser hidratada como si fuera un frejol, se cocina y se acompaña a los ceviches y otros piqueos, en su estado fresco, siempre va acompañando al arroz graneado, en aguadito y como piqueo con otros frejoles.



BIBLIOGRAFÍA

- ARELLANO A. C.** (1996) "Piuranidades, Dichos y Costumbres de Piura". Siete Vientos editores. Lima-Perú. 116pp.
- CABIESES F.** (1997) "Cien Siglos de Pan" 2º Edición. Editorial Universidad San Martín de Porres. Lima - Perú.
- CANO A. C** (2015) "Importancia De Los Platos Típicos De La Provincia De Huancabamba Y Su Influencia En La Cocina Regional Periodo: 2013 – 2014". Tesis Universidad Alas Peruanas Filial Piura.
- CEVALLOS E.R** (1986) "Elaboración Casera del Jamón de Ayabaca". Tesis Facultad de Zootecnia Universidad Nacional de Piura. 60pp.
- CRUZ V.J** (1982) "Catac Ccaos: Origen y Evolución Histórica de Catacaos". Cipca. Piura - Perú. 632pp.
- ESPINOZA L. C** (2005) "Leyendas Piuranas" 3º Edición. Editorial Casa Editora Piuranidad. Piura - Perú.
- GALLO V. D** (2007) "Crónicas Sobre Piura". Municipalidad Provincial de Piura. Colección SEC. Piura - Perú.
- HOCQUENGHEM A. Y S. MONZON** (1995) "La cocina Piurana". Editorial IEP Ediciones Lima - Perú.
- MACHUCA M.H.** (1998) «Historia de Piura». Diario El Tiempo. I Tomo. Piura - Perú.
- MAZA V.G.** (1995) "La cultura Tallan". Centro Editorial Tallan. Piura - Perú
- PASTORI P.** (2014) "Piura Guía turística y Cultural". Municipalidad Provincial de Piura. Editorial Vistay Publicidad E.I.R.L - Limas - Perú.
- PÁUCAR P.J** (1980) "Ensayo Monográfico de Ayavaca". Editorial Industrias Gráficas Ingenierías S.A. Lima- Perú.

- POLO G.F** (2014) "La Importancia De La Diversidad Culinaria Del Centro Poblado De Oxahuay-Ayabaca Para El Crecimiento De La Cocina Regional". Tesina Universidad Alas Peruanas Filial Piura.
- ROBLES R. C** (2012) "La Lengua de los Piuranos". Editorial Caramanduca editores. Municipalidad Provincial de Piura. Piura - Perú.
- TEMOCHE T.G** (2007) "Mitos, Leyendas y Cuentos de Nuestra Región". Editorial Illescas. Piura - Perú.
- VELASQUEZ B.O** (2012) "Gastronomía e Identidad". Editorial Diseño y Producción Gráfica. Trujillo - Perú.
- ZAPATA A.S** (2006) "Diccionario de Gastronomía Peruana Tradicional". Editorial Universidad San Martín de Porras. Lima - Perú. 736pp.

PABLO ENRIQUE MORE ESPINOZA

Chef Internacional



- Ingeniero Zootecnista / Universidad Nacional de Piura.
- Chef profesional / CEVATUR - PERÚ.
- Magíster en Docencia Universitaria y Gestión educativa/ Universidad Alas Peruanas (Estudios Concluidos).
- Diplomado en Nutrición y dietética / Universidad Nacional de Trujillo
- Diplomado en Nutrición empresarial y servicios de alimentación/ Colegio de Chefs del Perú
- Miembro ordinario del Colegio de Ingenieros del Perú N° de registro 149938.
- Director del Patronato Gastronómico del Perú - Filial Piura.
- Director de la zona norte del Perú de AREGALA "Asociación de Restauradores gastronómicos de Las Américas y del Mundo".
- Catedrático y Asistente de coordinación de la Universidad Alas Peruanas - Filial Piura en la Escuela Profesional de Turismo, Hotelería y Gastronomía.
- Capacitador en comunidades rurales para la Dirección Regional de Comercio Exterior y Turismo Región Piura.
- Docente Invitado de la Escuela de Agroindustrias e Industrias Alimentarias de la Facultad de Ingeniería Industrial de la Universidad Nacional de Piura.
- Ex - Chef Instructor del Instituto gastronómico CEVATUR- PERU. Filial Piura.
- Ex - docente Invitado del Instituto Peruano de Administración Empresarial (IPAE) para los Diplomados de Administración de restaurantes.
- Expositor en la I;V;VI Feria Gastronómica Internacional Loja - Ecuador 2010; 2014; 2015
- Expositor, Organizador de congresos, eventos y festivales Gastronómicos Regionales, Nacionales e Internacionales.
- Consultor, Capacitador y Asesor de restaurantes en la región Piura - Perú.