

**“APLICACIÓN DE LAS TÉCNICAS DE COCCIÓN Y MÉTODOS DE
CONSERVACIÓN EN LA ÉPOCA PREHISPÁNICA DE LA GASTRONOMÍA
PERUANA”**

ING. PABLO ENRIQUE MORE ESPINOZA



UNIVERSIDAD ALAS PERUANAS

FILIAL PIURA

ESCUELA PROFESIONAL DE TURISMO, HOTELERÍA Y GASTRONOMÍA

MONOGRAFÍA

**“APLICACIÓN DE LAS TÉCNICAS DE COCCIÓN Y MÉTODOS DE
CONSERVACIÓN EN LA ÉPOCA PREHISPÁNICA DE LA GASTRONOMÍA
PERUANA”**



AUTOR: ING. PABLO ENRIQUE MORE ESPINOZA

PIURA-PERÚ

MMXII

***Para todas las personas que conspiraron para que
este universo culinario se haga realidad en mi vida,
y en especial a las mujeres de mi hogar,
mis abuelas, mi madre, mi esposa y mi dulce Amaía.
(Cheftallan)***

RESUMEN

El trabajo de investigación tiene por objeto de identificar y reconocer las técnicas de cocción y los métodos de conservación que se aplicaron en la época prehispánica. Se está considerando el concepto de cocción y los tipos de técnicas de cocción existentes; así como también los diferentes métodos de conservación en la gastronomía actual para hacer una comparación. Se ha obtenido como resultados que en la época prehispánica se han utilizado las técnicas de horneado, al vapor, a la parrilla, hervido, asado en piedras, soasado, tostado y el guisado. En los métodos de conservación se han empleado la deshidratación o secado al sol, salazón, liofilización o deshidratación por congelamiento, y ahumado. Se identificó además que el peruano prehispánico empleó técnicas para evitar la contaminación y descomposición de los alimentos.

INDICE GENERAL

	Página
CAPITULO I: INTRODUCCIÓN.....	8
CAPITULO II: REVISIÓN BIBLIOGRÁFICA.....	9
2.1 COCCIÓN.....	9
2.1.1. TIPOS DE TÉCNICAS DE COCCIÓN.....	9
2.1.1.1. A LA PARRILLA.....	9
2.1.1.2. AL VAPOR.....	10
2.1.1.3. ASAR.....	11
2.1.1.4. BLANQUEAR.....	12
2.1.1.5. BRESEADO.....	13
2.1.1.6. ESCALFAR.....	14
2.1.1.7. FREÍR.....	14
2.1.1.8. GRATINAR.....	14
2.1.1.9. GUI SAR O ESTOFAR.....	15
2.1.1.10. HERVIR.....	15
2.1.1.11. HORNEAR.....	16
2.1.1.12. SALTEAR.....	17
2.1.1.13 BRASEADO.....	17
2.2. MÉTODOS DE CONSERVACIÓN DE ALIMENTOS.....	18
2.2.1. AHUMAR.....	18

2.2.2. CONGELAR.....	19
2.2.3. REFRIGERAR.....	20
2.2.4. DESHIDRATAR.....	20
2.2.5. SALAZÓN.....	21
2.2.6. LIOFILIZACIÓN.....	21
2.2.7. ESCABECHE.....	22
2.2.8. ADOBO.....	22
2.2.9. ENCURTIDO.....	23
2.2.10. CONFITADO.....	23
2.3. APLICACIÓN DE LAS TÉCNICAS EN LA HISTORIA...	23
2.3.1 TECNICAS DE COCCIÓN EN LA ÉPOCA PREHISPÁNICA.....	23
2.3.2 TÉCNICAS DE CONSERVACIÓN EN LA ÉPOCA PREHISPÁNICA.....	36
CAPITULO III: CONCLUSIONES.....	44
CAPITULO IV: BIBLIOGRAFÍA.....	46

INDICE DE FIGURAS

	Página
FIGURA 1 VALLE DE CARAL.....	25
FIGURA 2 MURAL MOCHICA.....	27
FIGURA 3 ELABORACIÓN DE LA CHICHA.....	29
FIGURA 4 PIEDRAS D PACHAMANCA.....	33
FIGURA 5 PACHAMANCA.....	33
FIGURA 6 CARGADOR DE CHICHA.....	35
FIGURA 7 CARNE SECADO AL SOL.....	39
FIGURA 8 CHUÑO.....	40

CAPITULO I :

INTRODUCCIÓN

El gran desarrollo que esta alcanzando nuestra gastronomía peruana, es debido a muchos profesionales como gastrónomos, cocineros, historiadores, antropólogos, sociólogos, periodistas, restauradores etc. dedicados a este rubro, en especial a aquellos que se dedican a la investigación y se ha logrado una considerable producción de textos sobre la historia de nuestra gastronomía, es por ello que este trabajo monográfico tiene como finalidad de contribuir con ese desarrollo.

Aplicación de técnicas de cocción y métodos de conservación en la época prehispánica de la gastronomía peruana, tiene como objeto de identificar y reconocer, cuales fueron esas técnicas y métodos que aplicaron, el peruano antiguo, según nuestros historiadores de casa así como los extranjeros reconocen que el peruano prehispánico desarrollo una gran civilización, considerando a las diferentes culturas pre incas como a la cultura incaica, que fueron conocedores de estas técnicas tan bien elaboradas y manejadas al igual como su sistema de conservación de alimentos, ya que ello les permitió combatir las hambrunas que se pudieran ocasionar debido a algún desastre natural o como también otros monarcas lo empleaban para avasallar pueblos cuando estaban en época de guerra. Además para demostrar que el peruano prehispánico conocía muy bien del arte culinario, y a que desde tiempos remotos somos apasionados y conocedores de este tema.

Sin lugar a dudas que nuestra historia es tan rica con este tema, que no solamente se abordara la época prehispánica, si no también para otros trabajos futuros como es la época virreinal y la republicana.

CAPÍTULO II REVISIÓN BIBLIOGRÁFICA

2.1 COCCIÓN

Cocinar los alimentos consiste en transformarlos mediante calor para facilitar su masticado, digestibilidad, transformar y realzar su sabor y además, como consecuencia directa de la aplicación de calor, eliminar riesgos sanitarios. (9)

Cocer un alimento es exponerlo a una fuente de calor, para modificar o transformar su estructura. El calor transferido a los alimentos puede prevenir de diversas fuentes capaces de producir temperatura y por lo tanto transformar la estructura de dichos alimentos.

La mayoría de los géneros crudos se someten a cocción para que resulten más digeribles, o para que se facilite su ingestión, las técnicas culinarias, dependiendo de la naturaleza y características de los alimentos a los que se aplican se basan en tres sistemas:

- **Concentración**, mantiene los jugos de los alimentos en el interior de los mismos, por ejemplo asar o freír una pieza de carne.
- **Expansión**, los jugos de los alimentos se intercambian con el líquido de cocción, por ejemplo, gratinar y glasear.
- **Sistema Mixto**, en este se combinan los dos anteriores, por ejemplo una carne braseada, un estofado. (11)

2.1.1. TÉCNICAS DE COCCIÓN

2.1.1.1 A LA PARRILLA

Cocer sobre la fuente de calor (tradicionalmente, sobre carbón vegetal) al aire libre. Tradicionalmente se asa la parrilla al aire libre, intentando crear el mínimo humo posible.

En muchas ocasiones, las palabras barbacoa y parrilla se utilizan como sinónimos, aunque existen regiones en las que asar a la barbacoa es una técnica específica de cocción lenta en una parrilla cubierta, a menudo con una salsa de base o marinada. Los alimentos asados a la barbacoa suelen estar muy ahumados y se pueden asar hasta que la carne se desprende del hueso, como los braseados. (8)

En la parrilla solo una parte del calor se transmite por contacto, el soporte que es la parrilla, y el resto por radiación, lo que permite cocinar piezas gruesas y de mayor tamaño sin que se tuesten y requemen en el exterior. Permite además el cocinado de piezas pequeñas con la excepción de mariscos y moluscos pequeños que se colarían entre las rejillas de la parrilla, y da un atractivo rayado a las piezas. (9)

2.1.1.2. AL VAPOR

Cocer alimentos dispuestos sobre (no en agua) agua hirviendo con el vapor que desprende, en un cazo rapado o en una olla especial. El método es muy sencillo. Se vierte un poco de agua (a veces aromatizada con hierbas frescas u hortalizas aromáticas) en el fondo de la olla para cocer al vapor y se calienta a fuego fuerte hasta que hierve vigorosamente. Los alimentos se colocan en el compartimiento perforado de la olla. Se tapan y se dejan cocer al calor del vapor. Es un método popular para cocer hortalizas y pescado, pues se hacen rápidamente y conservan el color y los nutrientes. Antes de destapar la olla, deje que el vapor se disipe por completo.

La cocción al vapor resulta ideal para preparar hortalizas, ya que los nutrientes no se disuelven en el líquido, como podría suceder al hervirlas o escalfarlas. Es un tipo de cocción muy suave, por

lo que las hortalizas más delicadas, como las patatas (papas), quedan intactas y no se deshacen por el efecto de la ebullición del agua. (8)

Se hace mediante hornos de convección – vapor o en vaporeras. Es el mejor sistema de cocción para pescados, mariscos y hortalizas. (9)

2.1.1.3. ASAR

Significa cocinar en un espetón en una hoguera al aire libre. Hoy en día se suele asar en el horno, aunque intentando conseguir el mismo efecto que antiguamente. Al asar un alimento, se pretende cubrirlo con una capa crujiente y dorada, asegurándose, al mismo tiempo, de que la carne, el pescado o la hortaliza estén bien hechos por el centro. Ningún líquido. Como podría ser un caldo, vino o agua, entra en contacto con el alimento durante el proceso, únicamente aire caliente o grasa caliente, si se va rociando el asado. Asar en un proceso sencillo y a la vez complejo: sencillo porque, aparte de introducir el palto al horno, hay que hacer poca cosa; y el complejo porque si la temperatura no es la adecuada, es posible que el asado nunca dore ni se haga adecuadamente.

El asado es el mejor método para cocer piezas tiernas de carne relativamente grandes (como mínimo para más de una ración) y aves tiernas. Estas piezas tiernas y relativamente magras se resecarían durante un largo y lento proceso de cocción en líquido (braseado). Es muy importante saber juzgar cuando está hecha la carne asada, para evitar precisamente que se seque. (8)

Consiste en cocinar un género con un mínimo de grasa, de forma que quede dorado en la parte externa y jugoso en el interior. Se aplica a géneros tiernos. (9)

Consiste en someter un pedazo de carne, un ave, un animal de caza o un pescado a un calor más o menos intenso, ya sea en un asador o en el horno. La corteza que se forma en la superficie del alimento permite que los jugos y el sabor se concentren en el interior. No pinche la carne durante la cocción, ya que se perdería el jugo. Las carnes rojas se deben soasar bien y después asar a una misma temperatura para que se cuezan por dentro. Las aves y carnes blancas se asan a una temperatura un poco más baja para que se cuezan al mismo tiempo por dentro y por fuera. (12)

Asado es *cancana* en quechua; en el Tesauro de Requejo encontramos que asar viene del latín *asus, torridus*; y asar, *torreo, ad ignem infixas veru carnes versare*.(13)

2.1.1.4. BLANQUEAR

Es un método de cocción en agua hirviendo previo a otro proceso de cocción posterior. Por ejemplo, las hortalizas de raíz o los tubérculos, como las patatas o los nabos, se pueden blanquear en agua hirviendo hasta que empiecen a hacerse antes de saltearlos, asarlos al horno o a la parrilla. (De lo contrario, las hortalizas que requieren un largo tiempo de cocción estarían demasiado hechas por fuera antes de que el calor penetrase en la densa carne del interior). (8)

Se denomina blanquear a mantener sumergido en agua hirviendo un alimento crudo durante un breve período de tiempo. La operación tiene como finalidad, según el caso, ablandar, desalar (lonchas de tocino), hacer que disminuya el volumen,

facilitar el pelado, eliminar la acritud, etc. El agua debe llevar sal o un chorrito de vinagre. (12)

2.1.1.5. BRESEADO

Consiste en someter a los géneros a un cocinado lento y prolongado en contacto con otros ingredientes de condimentación como hortalizas, vino, agua o fondos. Primero se da un golpe fuerte de calor para que dore exteriormente y no permita la salida de jugos, y se pone en contacto con la bresa (hortalizas de condimentación) y se moja generosamente con vino, agua o fondos. El calor se transmite de forma mixta, por conducción y por convección. Este método de cocinado se realiza en el horno, tapando el género para que no se tueste en exceso, o en recipientes cerrados en los que los vapores que se generen actúen como fluido de convección. Se aplica principalmente en carnes duras, se condimentan con la bresa y los líquidos pasados por el túrmix. (9)

2.1.1.6. ESCALFAR

Cocer un alimento sumergido por completo en un líquido hirviendo muy lentamente. No debe confundirse con hervir a fuego fuerte, método que reseca y endurece la mayoría de los alimentos y deshace los filetes de pescado delicado y los huevos. Se puede escalfar en casi cualquier líquido, aunque normalmente se usa agua o caldo. (8)

Significa sumergir un alimento en un líquido hirviendo y mantener una ebullición casi imperceptible durante toda la cocción. El escalfado es una técnica muy frecuente en cocina y en repostería, tanto para carnes, despojos, aves, pescados, salchichas, etc., como para frutas y huevos. (12)

2.1.1.7. FREÍR

Es sumergir un alimento por completo en aceite caliente. Esta es la manera más rápida de cocinar algunos alimentos y, por lo tanto, a menudo parece conservar el sabor de la comida mejor cualquier otra técnica. Si se fríe a la temperatura adecuada, los alimentos absorben poco aceite y resultan sorprendentemente ligeros. (Un ligero rebozado de harina o pan rallado también ayuda a que los alimentos no absorban tanto aceite). Pero si el aceite está demasiado caliente, los alimentos se doran muy pronto y se quedan crudos por dentro. Si el aceite no está suficientemente caliente, los alimentos están más tiempo en contacto con el aceite y absorben una mayor cantidad. (8)

Consiste en el cocinado del producto mediante inmersión en aceite o grasa muy caliente, de manera que se forme una costra en el exterior y el interior quede jugoso. Se emplea para piezas pequeñas o troceadas que sean tiernas. Pueden freírse directamente o con rebozado. (9)

2.1.1.8. GRATINAR

Manera de unir o combinar alimentos crudos o cocinados (generalmente hortalizas o pastas) con un líquido como nata líquida, leche, salsa bechamel o salsa de tomate, en una fuente plana que se hornea hasta que el líquido cuaja y el pastelito está hecho. El gratin se suele espolvorear con queso rallado, pan rallado para que en la superficie se forme una capa crujiente sabrosa. Esta preparación se hornea en una fuente especial ovalada y relativamente plana, para que la cobertura crujiente sea mayor. (8)

Consiste en hornear una preparación para que se recubra de una corteza tostada. La operación dura más o menos tiempo

en función de si se trata de una cocción completa o de que se dore simplemente. Para una cocción lenta, coloque la fuente en el centro del horno; para que la preparación se tueste, introdúzcalo debajo del gratinador. La capa de gratinado se compone de queso o de pan rallado. En ocasiones se usa salsa blanca o una trabazón con nata. (12)

2.1.1.9. GUIJAR O ESTOFAR

Método de brasear sin líquido o con muy poco que se suele emplear con pescados o carnes delicados, como la ternera. Los platos estofados retienen la esencia pura de los alimentos braseados, puesto que se hacen en su propio jugo, y no en otros líquidos. (8)

Este preparado a base carne (piezas de segunda categoría) o de aves, verduras e incluso de pescados, combina dos tipos de cocción. Los alimentos primero se sofríen con alguna sustancia grasa y después se dejan cocer lentamente en un fondo aromatizado, tras haberlo espolvoreado con harina, lo que garantiza que la salsa se ligue. (12)

2.1.1.10. HERVIR

Cocer en agua u otro líquido calentado hasta que borbotea vigorosamente. Hay pocas técnicas que provoquen tanta confusión como hervir a fuego fuerte, hervir a fuego lento y escalfar. De hecho, a menudo conviene evitar hervir a fuego fuerte. La mayoría de los alimentos como son las carnes y pescados se escalfan. No obstante algunos alimentos conviene hervir a fuego fuerte como es el arroz y la pasta ya que así se cuecen de manera más rápida y uniforme. (8)

Hervir es cocinar un producto en un fluido, llevado a ebullición. Hay que distinguir varios sistemas:

- Convencional.- es cuando el fluido es agua o algún fondo, caldo corto e incluso leche.
- Desde frío.- se colocan los géneros con el agua en frío y se lleva a ebullición, manteniéndola a fuego lento hasta que estén tiernos o haya soltado su jugo.

Se emplea para elaborar fondos, blanquetas, cocción de despojos blancos que necesitan una cocción prolongada, como callos, manitas, lengua y cabezas; pescados, en donde se lleva muy lentamente a ebullición y cuando se llega a ella se retira dejando enfriar el caldo. También para las patatas peladas cuando queremos que libren la fécula para espesar el caldo lentejas. (9)

2.1.1.11. HORNEAR

Cocer en el horno. Los términos de hornear y asar se suelen usar indistintamente, aunque normalmente implica una temperatura más elevada (como mínimo al principio) para que la comida se dore por fuera. (Asar también implica una serie de técnicas secundarias, como desglasar la fuente y preparar un jugo o una salsa gravy). Los alimentos horneados se suelen cocer a una temperatura moderada para que el calor penetre lentamente y el proceso de cocción se lleve a cabo poco a poco. El horneado es una técnica excelente para los ingredientes con un alto contenido en agua, como los tomates o los champiñones, puesto que el calor moderado del horno concentra su sabor al provocar la lenta evaporación de su humedad natural. (8)

Se emplea para piezas de grande que, por su tamaño, necesiten un tiempo más largo de cocinado. Se aplica a grandes

piezas de carne, aves es y pescados enteros abiertos o no por la mitad. Muchas veces se dora la pieza en una placa sobre el fuego antes de introducirla al horno para que se forme la costra externa y no se pierdan los jugos. (9)

Cocción por calor directo, bien sea en un horno a gas eléctrico, e incluso de leña. También se puede usar el espetón o espiedo. En caso de horno convencional a gas sobre la placa engrasada (140° - 250° C), y sobre la rejilla (180° - 240° C) bañando el alimento durante su cocción. El tiempo de cocción dependerá del tamaño y calidad de la pieza. Se puede asar con verduras o guarnición aromática. (11)

2.1.1.12. SALTEAR

Consiste en cocinar con un poco, de grasa caliente el producto principal, junto a ingredientes de condimentación, a fuego vivo para que se dore rápidamente o se abran, para servir inmediato o terminar con salsa. Se emplea para pequeñas piezas enteras o géneros troceados, siempre que sean tiernos y pastas. (9)

Cocinar a fuego vivo los alimentos, cortados en pequeños trozos regulares en sartén o wok, con poca cantidad de materia grasa. La superficie de los alimentos deberá quedar dorada, consiguiendo así que sus jugos no se escapen. Temperatura recomendada 150 – 240° C, para trozos de carne, aves, peces etc., para verduras calentar la legumbre blanqueada en un poco de mantequilla 100° - 200° C. (11)

2.1.1.13. BRASEADO

Cocer una pequeña cantidad de líquido (a veces también se le denomina estofar o guisar). a diferencia de los alimentos

escalfados, que se sumergen por completo en líquido hirviendo a fuego lento, los platos braseados emplean una cantidad relativamente pequeña de líquido. Normalmente se brasea la sustancia para concentrar la sustancia del alimento en el líquido de cocción; luego se prepara una salsa, se reduce para que recubra los alimentos o estos los vuelva absorber. (8)

Esta técnica de cocción consiste en cocer en un recipiente cerrado, con poco líquido, durante mucho tiempo y a fuego lento, carnes de segunda o tercera clase, aves grandes y determinadas verduras. Para los pescados de carne firme, el braseado resulta similar al escalfado. La carne braseada es más sabrosa si se dora antes de añadir el líquido de cocción. No hay que añadir demasiado líquido, para que la preparación no empiece a hervir. (12)

2.2. MÉTODOS DE CONSERVACIÓN DE ALIMENTOS

La prolongación de la vida útil de los alimentos ha sido una de las obsesiones más antiguas de la humanidad, cada cultura fue desarrollando sistemas que alargaran la vida sanitaria de los productos y de hay surgieron los ahumados, las salazones o los escabeches. Otros métodos han sido el empleo de especias que más que conservar “disimulaban” el estado del producto y otro los adobos y marinadas, que además de prolongar ligeramente la vida útil del producto, también contribuían a ese “disimulo”. (9)

2.2.1. AHUMAR

El ahumado consiste la penetración en el producto de unos agentes bactericidas presentes en el humo que son el metanal y la creosota, lo que unido a la deshidratación del producto y la conservación en frío hacen prácticamente imposible el desarrollo bacteriano. Además en

muchos productos el ahumado se suma a una salazón previa. Una vez ahumado, los productos deben conservarse en frío entre 0 y 2° C, los pescados deben envasarse con aceite, o envasarse al vacío, untadas con algo de aceite. (9)

El proceso de exponer al humo un alimento no sólo lo conserva, sino que además lo impregna de un sabor característico. Básicamente se ahúman las carnes y embutidos, como el jamón, el costillar de cerdo, el bacon, algunas salchichas, la mortadela, el pollo cocido, el pavo asado o el filete de oca. También se puede ahumar algunos pescados, como el salmón, la ánguila, el esturión, la caballa y el arenque. Los productos ahumados siempre son salados; téngalo en cuenta cuando los sazone. (12)

2.2.2. CONGELAR

En frío negativo, es necesario estar por debajo de -18° C para detener la multiplicación de microorganismos. Pero, el frío no mata a estos microorganismos, simplemente los inhibe transitoriamente, estos pueden volver a multiplicarse en cuanto la temperatura se eleve.

Para una correcta congelación hay que recurrir a distintos sistemas, células de congelación rápida, abatidores congeladores, túneles de congelación. En cualquiera de ellos la congelación se hace de forma muy rápida con lo que el agua de las células del producto se transforma en pequeños cristales redondeados que, al regenerarse el producto, no rompen las membranas celulares y por lo tanto no hay movimiento de agua, ni se modifica la textura de los alimentos. De lo contrario el agua cristalizaría en granos gruesos de forma irregular que romperían las paredes de las células y, de esta manera también, los microorganismos tendrían un buen caldo de cultivo, además de la pérdida de textura del producto.

La conservación de los alimentos es más larga cuanto más baja sea la temperatura de conservación. (9)

2.2.3. REFRIGERAR

Los productos que se conservan por frío son productos perecederos, por lo tanto con vida. La conservación por frío se basa en que, la vida biológica del producto se desarrolla de una manera más lenta, en estado latente, impidiendo o ralentizando el proceso de envejecimiento de este, y por lo tanto ampliando la vida del producto. Además, el frío nos permite almacenar géneros, e incluso con las frutas podemos obtener el grado de madurez que consideremos óptimo simplemente jugando con más o menos frío para adelantar o retrasar su madurez.

El frío tiene un efecto conservador que ralentiza la actividad y la proliferación de microorganismos, pero es por debajo de los 3° C cuando estos dejan de producir sus toxinas (responsables de las toxi – infecciones alimentarias).

Para la conservación por frío positivo, las cámaras deberán tener un cierto grado de humedad que impida la deshidratación de los productos a conservar. Además, conviene que los productos refrigerados estén cubiertos o protegidos para evitar la posible deshidratación y, posibles contaminaciones por contacto. (9)

2.2.4. DESHIDRATAR

La desecación consiste en la hacer perder agua al producto, de esta manera se hace muy difícil el desarrollo de microorganismo, ya que estos necesitan cierto grado de humedad para sobrevivir.

Características:

- Eliminación del contenido de agua de los alimentos, pudiendo llegar hasta el 98%.
- Reducción del peso y el volumen.
- Conservación e intensificación del aroma natural.
- Recuperación de las propiedades, olor, sabor y color, tras la rehidratación. En aquellos productos destinados a consumir desecados (pasas, orejones, higos, especias, etc.): intensificación del sabor, aroma y color; facilidad de almacenamiento y conservación (especias). (9)

2.2.5. SALAZÓN

Consiste en la penetración de sal dentro del producto, la sal absorbe la humedad y provoca una deshidratación parcial impidiendo el posible desarrollo de bacterias y microorganismos. En salazones de carne elabora una salmuera nitrificada, en ella los nitrificantes hacen que la hemoglobina de la carne no se oxide, dándole ese color rosado, de otro modo se tornaría gris.

La regeneración de los productos salmuerizados suelen tener otro proceso posterior: oreo, curado, cocción, ahumado, etc. Tras ese proceso pueden consumirse tal cual, jamones serranos, jamones o paletas de york, chuletas de Sajonia, huevas de pescado; otros, como el lomo adobado, requieren cocinado; y otros, como el bacalao, desalado y cocinado. (9)

2.2.6. LIOFILIZACIÓN

Consiste en una deshidratación a temperaturas por debajo de cero grados, se congela el producto u se somete a unas cámaras de vacío hasta la eliminación del agua convertida en hielo, quedando solamente el extracto seco. Se aplica principalmente al café y a carnes. (9)

2.2.7. ESCABECHE

Es un método de conservación típicamente español, ideado para conservar las piezas procedentes de la caza y de la pesca del río. Consiste en introducir el género en un preparado cocinado a base de vinagre, aceite, sal y especias. Este preparado es lo que denominamos “escabeche”. La proporción más adecuada consiste en dos partes de aceite, una de vinagre y una de vino blanco, sal, azúcar, laurel, unos granos de pimienta y unos dientes de ajo. Este preparado debe cocer y añadirse sobre el producto a escabechar. Los escabeches pueden llevar también pimentón, cebolla, zanahoria etc.

Los escabeches pueden conservarse en la cámara durante varios meses. Incluso aquellos de fabricación industrial son además esterilizados en latas en las que se presentan y, por lo tanto, su conservación es aún mayor. (9)

2.2.8. ADOBOS

Consiste en introducir el producto troceado, en una preparación con elementos que, además de aromatizar, mejoran su conservación. Estos elementos son el vinagre, la sal o el aceite.

El adobo siempre debe complementarse con la conservación en frío, los adobos solo prolongan un poco la vida sanitaria de los productos, no debe utilizarse para una conservación a largo plazo. (9)

Es una mezcla preparada con vino, vinagre, zumo de limón, especias y hierbas aromáticas. El objetivo de esta mezcla es proporcionar un sabor concreto al alimento que se deja reposar en él, durante cierto tiempo: carne, animales de caza, pescado, verduras o incluso frutas.

También permite ablandar estos alimentos y conservarlos durante algún tiempo. El adobo puede ser crudo o previamente cocido, según el

caso. También se utiliza posteriormente para rociar una preparación durante su cocción. (12)

2.2.9. ENCURTIDO

Consiste en la inmersión de un género en vinagre normalmente aromatizado con especias, de esta forma el producto queda aislado en un ambiente que impide el desarrollo de microorganismos. (9)

2.2.10. CONFITADO

Consiste en el cocinado del producto con su propia grasa o una grasa añadida, y su posterior mantenimiento, perfectamente cubierto con la grasa, de esta forma el producto queda aislado del exterior por una grasa que impide la entrada de microorganismos, y aquellos que estaban en el producto han sido destruidos por el calor. (9)

Tradicionalmente un confit se prepara cociendo a fuego lento porciones de pato, oca o cerdo en la propia grasa que van liberando poco a poco. Estas carnes se conservan después cubiertas con la grasa en tarros. Antes de la invención de la refrigeración, este método se utilizaba para conservar la carne, pues al estar completamente cubierta de grasa se impedía el desarrollo de bacterias. Hoy en día los confits se preparan por la simple razón de que son deliciosos y, de hecho, tienen un contenido bajo de grasas, pues ya han liberado la mayor parte. (8)

2.3. APLICACIÓN DE LAS TÉCNICAS EN LA HISTORIA

2.3.1.- TÉCNICAS DE COCCIÓN EN LA ÉPOCA PREHISPÁNICA

Sociedad Caral - Supe

El territorio actual del Perú se fue poblando hace doce mil años, pero solo a partir de los cinco mil años, con la formación de la civilización,

aparece un modo de vida organizado en asentamientos urbanos conducidos por sus autoridades. A esta etapa de desarrollo no llegan al mismo tiempo todos los que habitan en las diversas áreas, regiones y zonas del país. Mientras la mayor parte del territorio estaba ocupada por aldeas, conducidas por los parientes más viejos o los individuos más destacados, dedicados todos a las actividades de subsistencia – ya sea el pastoreo, la pesca y la agricultura -, en el área norcentral, en cambio, se había formado la civilización y sus habitantes vivían en asentamientos urbanos bajo el gobierno de sus autoridades, desenvolviéndose en varias especialidades ocupacionales. (1)

En Caral no se manufacturaron vasijas. Sus habitantes cocían los alimentos mediante calentamiento de piedras, ya sea poniendo estas junto con los ingredientes en el interior de mates – como todavía se hace en el pueblo de Cajatambo, en la tradicional “sopa de piedras” – o depositándolas en pozos excavados en la tierra, en la modalidad conservada de “pachamanca”. Como testimonio de estas prácticas quedan en Caral abundantes piedras quemadas de diferentes tamaños. Sus platos, tazas, boles y botellas fueron manufacturados en mates y sus cucharas en madera.

Los Habitantes del valle de supe consumieron proteína marina en combinación con los vegetales que cultivaban. Entre los pescados, la anchoveta (*Engraulis ringens*) representa el 90% de la muestra (Béarez y Miranda 2000); así como los choros (*Choroytilus chorus*) y machas destacan entre los moluscos. También aparecen algas marinas. En la actualidad se ha perdido la costumbre de consumir estos moluscos y algas en la proporción que se hacía hace cinco mil años...la macha, en cambio, todavía se consume seca y se expende en varias partes del país. Estos moluscos, las algas y la anchoveta fueron las principales fuentes de proteína animal. (1)



Fig. 1 Valle de Caral (propia)

Sobre la base de los productos arqueológicos identificados y la información etnográfica recuperada, podemos mencionar las siguientes preparaciones:

- *“Pachamanca”*. Comida integrada por diversas clases de carnes, papa, camote y habas, ingredientes cocidos con piedras previamente calentadas en un hoyo, que es cerrado con hojas.
- *“Locro”*. Guiso de zapallo con frejol o granos de maíz blando y trozos de pescado. En ocasiones el pescado consistía en anchoveta y sardina seca. Este plato era consumido con camote asado. Refieren los pobladores actuales que en las época de los hacendados les daban esta comida todos los días y ellos se sentían sanos y fuertes.
- *“Charquicán”*. Preparado a base de pallares y anchoveta seca; en la actualidad ya no están en la culinaria de los pobladores de Supe porque no tienen acceso a la anchoveta como antaño.

Refieren que en el pasado este pescado era puesto a secar en grandes cantidades en las lomas aledañas a las playas de puerto como Carquín, cerca de Huacho; allí se le daba vueltas en bandas como si se tratará de un campo arado, y posteriormente, era llevado en costalillos a los diversos pueblos del interior del país para su venta a precios módicos. (1)

Tenemos alrededor de seis u ocho tipos diferentes de zapallos (*Cucurbita sp.*), alimento que era muy estimado en la cocina para preparar chupes, laguas, guisos, espesos y locros, pero también por sus posibilidades utilitarias. Si se le saca la comida y se le deja secar un poco obtenemos los mates, “potos” o “potitos” como los llaman en Catacaos. Los mates eran de diferentes tamaños y se usaban como vajilla.

Hallamos semillas de la caigua (*ciclantera pedata*) y por lo menos cinco o seis tipos de ají (*Capsicum sp.*): el amarillo muy parecido al actual, el ají limo, el rocoto, el colorado – hoy llamado ají panca – y uno muy pequeño; todos se presentan en semillas o como producto seco o deshidratado.

En los basurales hay presencia de diversidad de conchas, aunque la especie dominante es *Mesodesma donacium*, que hoy conocemos con el nombre de machas. ¿Por qué la macha? Por qué es feraz, se reproduce muy rápido y se cría en la misma arena, de manera que resulta fácil recogerla, secarla y transportarla. Se usa en guisos, sopas y muchas otras preparaciones. (1)

El life es un término genérico para denominar al pescado pequeño, de lagunas y ríos, sobre todo de acequias de agua dulce. Hasta hace 40 años en las acequias y drenajes de los pantanos de Villa se encontraban gran cantidad de pececitos de colores, que son los que se usaba como alimento. Todavía hoy en el norte existen esos peces en las acequias de las zonas rurales y en Trujillo o en ciudades más pequeñas, en los pueblos, se anuncia como un potaje el life, sobre todo asociado con el desayuno. La forma más común prepararlo hoy es frito en olla de barro con poco aceite, pues sueltan gran cantidad de grasa; es entonces un alimento no solamente rico en proteínas sino energético.

Su comida estaba basada principalmente en hierbas, cocidas y crudas, así como en algas cocidas con ají, que eran conocidas como yuyo.

Se comían las hojas tiernas de papa, *achita*, *cañihua*, quinua y maíz. Además se usaban como ingredientes en los chupes y en el guisado llamado *canchiyuyo*. Otras hojas o frutos recibieron tratamiento especial, como la hoja del zapallo, a la que aplicaban ceniza. También se acostumbraba consumir algas marinas y de río, deshidratadas (cochayuyo) como saborizantes. (2)



Fig. 2 Mural Mochica (10)

Hay que tener en cuenta, que después de la conquista, muchas otras clases de frutas silvestres se extinguieron al ser desplazadas por las frutas traídas por los españoles.

El pallar también fue – y sigue siendo- de consumo general. De igual manera el frijol y el tarwi, que fue consumida, tanto hervida como tostada. Con cierta amplitud. También se aprovechaba la semilla de algarrobo. Los peces se consumían crudos, asados, soasados, tostados, en barbacoa o en locro.(2)

El *kanchiyuyu* consistía en el guisado preparado con las hojas del chocho o tarwi y el *llutush*, que es la vianda preparada con las hojas del *ullucu*.

Las principales menestras cultivadas en el Perú, fueron la caza o parca (*Canavalia ensiforme*). Se le encontró en Huaca Prieta como señala J. Bird. Esta especie forma parte de casi todos los relictos arqueológicos del norte al medio del sur del país. En el siglo XVIII, se consumía tostado.

El nativo supo transformar los almidones en dextrina. Por ello tostó los granos, los molió y llevó a una prolongada decocción en recipientes que jamás contenían grasa o sal. Con este proceso se preparaban los api o la mazamorra dulcetes que sirven de complemento alimenticio durante el largo proceso de ablactación.

Conocieron los caldos dulces e incluso la miel, que la obtuvieron de la ebullición de la caña de maíz, así como por lixiviación de la fructuosa contenida en la cutícula de la semilla del molle (*Schinus molle*).

El consumo de la chicha tuvo tres objetivos; el primero era evitar las enfermedades transportadas por las enfermedades, pues el proceso de cocción y fermentación destruía por el calor y la acción de los fermentos, las levaduras, parásitos y bacterias que existían en el agua. Coadyuva a esta actividad germicida el medio ácido de la chicha. El segundo rol que cumplió la chicha fue el aportar casi una tercera parte de las calorías requeridas por el individuo. La chicha aportó también de 55% al 100% de los nutrientes requerido por el cuerpo humano. El tercer rol, fue el permitir una mejor asimilación de los nutrientes consumidos en las colaciones. Esta función la veremos en detalle al tratar sobre la ingesta de alimentos.

(3)



Fig. 3 Elaboración de chicha (10)

Aquellos que conocen el Perú profundo saben que por ejemplo en la mesa se dispone de una papa que será consumida simplemente hervida, otra que servirá para preparar el chupe, distinta usada para el *rocro*, o para ser soasada, etc. Las comidas se condimentan con una gran variedad de hierbas saborizantes y olorosas, y se utiliza un espectro amplio de alternativas en la cocción y preparación de las viandas.

- *El Cauri*, consiste en reducir los oxalatos contenidos en tubérculos como la coca, a la vez que transformar los almidones que contiene en azúcares por la exposición de los tubérculos al sol.
- *Kusana, sirke*, es la cocción de los alimentos en las cenizas de cocción.
- *Kaska*, consiste en soasar carnes, etc. Por el calor del fogón.
- *Kalapurka*, es el guisado obtenido con piedras incandescentes.

- *Huatiyani*, es la cocción en un hoyo que ha sido abrasado por el fuego. La cocción propiamente dicha se llamó payana y *huaycuni*; el simple hervido es el *timpuni* o *wallaqueña*.
- *Kamka*, corresponde al torrado de cereales, que cuando lo son muy ligeramente se les denomina *harui*. *El putukkchi* es el tostado de los granos aún tiernos.
- *Chupi*, corresponde a las viandas preparadas en un medio líquido.
- *Lawa o sakue*, son las cremas más o menos espesas.
- *Uchu o waika*, se llaman así cuando presomina el sabor picante.
- *Rocro*, son los potajes poco acuosos
- *Puti o quispiño*, viandas que son preparadas al vapor.
- *Chamca, hucacchata*, mazamorra dulcetes.
- *Machka*, cereales o menestras tostadas y molidas.
- *Tshancu*, cereales que emplean grasas y otros ingredientes como chicha, sangre etc.
- *Champu o pischu'ga*, masas con muy poca agua, que han sufrido un ligero proceso de fermentación.
- *Huminta*, bollicos procedentes del maíz tierno o maduro, que son envueltos en hojas y hervidos.
- *Hampi*, designa a un gran número de formas de preparar los fiambres para los viajes.
- *Ttanta* o pan, este es duro, concentrado y de gran poder nutritivo.

Los datos etnográficos publicados se refieren, en particular, al valle de Moche. Así Gillin (1947:26) registra la recolección de caracoles terrestres en la época de invierno, y dice que estos moluscos se comen sancochados.

El valor del agua en la transformación de los alimentos también se ve realizada en la noción Aymara de *huayku* que también tiene la acepción de *teñirque* era una actividad que se hacía con este líquido elemento. Igualmente cuando nos traduce *hakhhuata*, al cual la adjunta como

sinónimo *phankutha*, la versión que nos da es “cocer carne en la olla” en efecto, el arte culinario andino reposa básicamente en el hervor de los alimentos. De ahí que exista una amplia gama de ollas y que se simpatice por la comida recocida. Una persona andina nunca acepta, por ejemplo que se le sirva la carne término medio. Le produce una profunda repugnancia. En la época prehispánica la carne cruda era reservada solo a contextos iniciáticos donde la nota característica era la inversión del orden. Lo cocido y lo teñido bajo la mediación del líquido elemento se inscribe frontalmente en el plano de la cultura. Además, la cocción prolongada, que se supone la mediación del agua, ha sido y es una necesidad vital en una cultura que desarrolló una gran técnica de almacenaje partiendo de la deshidratación de productos como la carne, la papa, etc. Y que dejaba secar a productos como el maíz, la quinua y otros. (3)

Asimismo existieron términos diferentes según el tipo de transformación a que fueron sometidos los productos. Las papas cocidas, por ejemplo fueron llamadas *ccatí*; a las asadas al rescoldo, *sirque*; a las asadas en hornillo con terrones que abrasan, si recogidas durante la cosecha, *huakha*, y si durante la siembra, *hapu*. De manera semejante, al maíz tostado se le denominó *hampi*; al cocido, *motti*; al cocido y secado en el sol, *chuchuca*; al medio cocido, *callmu*, a las papas, membrillos y otros frutos medio cocidos, *caullu*; al cordero asado con piedras *callechuakha*, *hapu* o *hanu*.

Las formas de cocción fueron pues numerosas. Unas veces los productos fueron expuestos directamente a piedras calientes, otras al agua hervida en un brasero y otras al agua hervida con piedras calientes. A esta forma se le denominó *parisitha* la cual fue descrita por Bertonio en los siguientes términos: “*cozer algo con piedras calientes que echan después en agua fría donde están las comidas que quieren comer de esta manera las cuales así cocidas se llaman calapurca*”. Aparte de ser esta cita indicativa

de una forma de cocción muy peculiar en la sociedad andina, constituye una extraordinaria evidencia queda cuenta de los orígenes de uno de los platos criollo más difundidos en el Perú actual. Este plato es la carapulca cuyo ingrediente principal es el chuño el cual es guisado con carne. (3)

No existía el trigo y el pan no era la comida principal, sino las sopas de tubérculos que eran de una gran diversidad: las había de papa fresca y papa deshidratada –el famoso chuño-, de olluco y oca, de yuca, de camote, y de raíces como la arracacha, la achira, la maca, la mashua y su uso masivo cubría más del 50% de la dieta inca.

Las sopas más consistentes, casi sólidas, eran llamadas rocros; las que eran un poco más aguadas, destinadas sobre todo a lactantes y enfermos, se llamaban *lawas*; y las sopas de tubérculos eran conocidas como chupis. Pero no se vaya a creer que estas sopas eran insípidas, pues llevaban muchas yerbas aromáticas y saborizantes como la muña, el paico, el chincho, el huacatay, que hasta ahora perfuman la cocina andina. Y por supuesto ají o uchú, que fue el único saborizante conocido por los nativos.

Las piedras que fueron usadas por los arquitectos nativos con tanto virtuosismo, fueron también empleadas como instrumental de cocina. Por ejemplo se practicaba el soasado “a la piedra”, que consistía en introducir una piedra plana muy caliente en la olla ya llena con los ingredientes. Como la piedra podía calentarse a más de 300°, el agua subía de temperatura rápidamente y la cocción era instantánea como en una olla a vapor. El recipiente podía no ser de barro, sino un mate de calabaza que no habría soportado el fuego directo, pero sí el indirecto de la piedra caliente: de allí que se suponga que este arcaico método viene de la época pre – cerámica, cuando todavía no existían las ollas.

Otra forma de cocción que usaban los nativos es la pachamanca, que significa en quechua “olla cavada en la tierra”, y proviene de dos

vocablos: pacha = tierra, y manca = olla. Para ello se cava un hoyo en la tierra, en cuyo fondo se enciende un fuego de leña y se recubre de piedras planas. Una vez calientes las piedras se retiran y en el hueco se hace un lecho de hojas verdes y aromáticas, se deposita encima de ellas las carnes envueltas en hojas verdes, las papas, los choclo y los camotes. Entre ellas se disponen las piedras calentadas al rojo blanco, y todo se cubre con otra capa de hojas, para que no escape el vapor, y por último con tierra. Así las viandas se cuecen en el interior de la tierra, en sus propios jugos, y tienen un sabor incomparable. La huatia era un procedimiento culinario similar, en el cual en lugar de piedras se usaba terrones secos. (4)



Fig. 4 Piedras para pachamanca (14)



Fig. 5 Pachamanca (15)

Otro de los sistemas típicos de cocción era la barbacoa, por la que se cocinaban las carnes con humo de madera caliente que perfumaba la vianda. También se practicaba el soasado, y el asado al rescoldo de cenizas calientes al que se arrimaba el maíz, la papa y otros tubérculos, como hasta ahora se estila en los pueblos de la sierra. No se usaba el braseado, ni el asado propiamente dicho, y no se conocían

frituras ni saltados porque en el imperio incaico no se cocinaba con aceite y sólo mínimamente con grasa animal. (4)

El chuño generalmente se consume en forma de harina molida. La morraya se consume rehidratando los tubérculos, asándolos, tostándolos, cocinándolos o moliéndolos en morteros de piedra con lo que se obtiene una harina muy blanca y muy fina. (5)

La lawa es una especie de sopa hecha con harinas crudas, ligeramente calentadas, o preparada con maíz, papa, quinua, pallares u otros ingredientes similares que son hervidos, después calentados nuevamente. El uso de este tipo de preparación es muy antiguo. En la actualidad, es muy frecuente en las zonas rurales de la sierra. Es una sopa espesa, similar al atole mexicano.

Hay algunas variantes. La lawa preparada con granos tostados y con la adición de grasa, se llama “*shakue*” y es muy popular en la zona del lago Titicaca. Cuando la lawa se prepara con ingredientes hervidos y triturados y se hierve por largo rato aumentando su densidad, se llama “*chaque*”.

Hay una serie de potajes o de guisos preparados a base de ají o rocoto, que reciben el nombre quechua de *Uchu* o *Waika*, y que en la comida criolla se llaman comúnmente ajiacos o picantes. El *lokro* (originalmente *Rokro*) era inicialmente un potaje a base de chuño, legumbres, charqui y papas o zapallo. Ahora, casi siempre, es a base de zapallo.

Cuando la Lawa es algo más espesa, en algunos lugares del Perú, y especialmente en la selva, se le denomina “*api*”. Y cuando el api es aún más espeso, prácticamente sólido, ya recibe el nombre español de mazamorra (mat – mora, masa – mora), una adaptación de la cocina árabe. (5)

En cuanto a la cocina, esta se basaba en la utilización de sus ingredientes más importantes (papa, maíz y quinua) en preparaciones

frugales en condimentos y especias, y con técnicas simples como el hervido o la brasa. Con el maíz hacían la *humint'a*, que hoy conocemos como humita o tamal; el *sankhu*, que era un pan usado en rituales; el *tant'a* o pan común; la cancha o maíz tostado; y la chicha, bebida fermentada que hasta hoy es insustituible en nuestros guisos. (6)



Fig. 6 Cargador de chicha (17)

De los platos que aún conservan su nombre original podemos mencionar al locro, en cuya preparación no era el zapallo protagonista, sino más bien las papas, las *lawas* o cremas hechas con las diversas harinas que obtenían del maíz y papas que molían en morteros de piedra; también la carapulcra, guiso hecho con papas secas; la pachamanca, que sigue cocinándose bajo tierra; y el charqui, carne seca con la cual aún obtenemos u sabor inconfundible en algunos guisos como el olluquito. (6)

Las grandes masa de población corriente, los *hatun runas*, se solían alimentar con plantas y vegetales, por lo general hervidas o transformadas en chupes. Preparaban además algún guisado de hojas de maíz, papa o quinua, conocido como *conchiyuyo*. Como saborizantes para sus preparaciones empleaban las hierbas y plantas aromáticas como el achiote, el *mancay*, el *huacatay* y el *rocoto*. Asimismo, para beber

preparaban grandes cantidades de chicha, una bebida a base de maíz que ingerían veces al día, en vista de que no tomaban agua. (6)

Era el condimento especial por excelencia en el mundo andino, el complemento obligatorio de los potajes. Incluso sus hojas fueron aprovechadas para sazonar locros y preparar ensaladas. En la época inca, dominaban, la cocina los guisos, hoy conocidos con el nombre de ajiacos, como el *hollque*, elaborado con carne desmenuzada y embadurnada de ají. Los incas utilizaron, entre otras especies, el arnauco y el rocoto, además de las variedades denominadas ají montaña, ají coralillo, ají chinchiucho, y otras que crecían en las montañas de Madre de Dios y recibían los nombres de *miotiucho*, *pluana ucho* y *gatlo ucho*. (7)

2.3.2.- MÉTODOS DE CONSERVACIÓN EN LA ÉPOCA PREHISPÁNICA

Los pescados eran procesados para su conservación mediante la deshidratación y el uso de sal y arena salobre como conservantes. La anchoveta se consumía con maíz tostado.

La carne recogida en los chaccos era convertida en charqui. (2)

La fruta fue un alimento indispensable en la dieta cotidiana. Las frutas silvestres se llamaban *sacha* y su uso era común cuando procedían de terrenos de la comunidad, y cuando era de las autoridades el uso era restringido a ellos. La lúcuma era una de las frutas más fáciles de deshidratar, por lo tanto fue de gran consumo, lo mismo que la guanábana, el caimito, la palta, la papaya, la ciruela, el pepino, la fresa y el tumbo (2)

El salitre, caliche o *zuca allpa*, fue utilizada para la deshidratación y conservación de la anchoveta.

La sal y arenas salobres del litoral, se emplearon en la conservación de los pescados en el litoral, durante su deshidratación al sol y viento. Se refiere que aquellos salados en la caleta de San Miguel (Chincha), eran mejores que los efectuados en Galicia e Irlanda.

La cal se empleo para evitar el agusanamiento de los tubérculos.

El ahumado fue común aplicarlo a la deshidratación de carnes en barbacoa en la Amazonía.

Entre los tóxicos, la casana una planta de la Amazonía sumamente tóxica, cuyos contactos con un alimento lo convierte en veneno activo. Los nativos en sus viajes por el bosque, suelen preparar la fariña u otros alimentos, los que son recubiertos por una capa de masa, á esta se rocía exteriormente con la decocción de casana. Estos bollos pueden quedar en el monte por largos meses, sin que los animales los consuman o el moho los ataque. Cuando se desea consumir el alimento almacenado se pela la envoltura de protección.

En San Juan del Oro (Puno), hallamos que se usaba la decocción de las hojas de un arbusto llamado *amarakay*, en cuyos caldos se sumergen por breves minutos las semillas de maíz, menestras, etc., las que con esta inmersión no serían atacadas por insectos, gusanos o roedores.

La arena: fue entremezclada con cereales, menestras, etc. Cubriéndose luego con otras capas de arena para impedir que los granos alimenticios fueran atacados por roedores, insectos, etc. Hasta nuestros días se utiliza esta práctica.

Las Arcillas: en la Amazonía para evitar la escasez de alimentos, hacen huecos en la arcilla donde entierran yucas (*Manihot sp.*) y sachapapa (*Dioscorea sp.*), los que son tapadas, al iniciarse las inundaciones periódicas. Estos depósito, y serán cubiertos por las aguas, y al

producirse la vaciante de los ríos se desenterraran los alimentos para ser consumidos.

Los pescados fueron procesados para su conservación. En la costa se utilizó preferentemente la deshidratación y se empleó como preservativos la sal y arenas salobres. Se acostumbró además, enterrar los pescados en manto de sales incluso en capas de bentonita que actuarían como absorbentes de la humedad. El caliche, se utilizó preferentemente para la conservación de las anchovetas, las que eran consumidas posteriormente tostadas y acompañadas del maíz torrado.

Las hortalizas carentes de principios amargos o alcaloides termolábiles, eran secadas mediante el procedimiento del masani o naque, es decir, por exposición a la radiación solar, con lo que se concentraban sus nutrientes.

Otra forma de deshidratación consistió en el *kassachiy*, o sea, la exposición de las verduras a baja temperatura durante las noches frías con lo que el agua contenida en los tejidos se congelaría, rompiéndolos y haciendo posible la fácil evaporación de la humedad al recibir la insolación siguiente.

Las verduras que contenían principios amargos, alcaloides, etc. Solubles eran hervidos dos o tres veces.

La práctica de consumir las hojas, yemas cogollos, etc. De plantas cultivadas y silvestres alargó el período de consumo de verduras frescas, seguido luego por el de las deshidratadas.

El soasado y deshidratación, práctica muy utilizada para preservar carnes, pescados y cereales y tubérculos. El calor sirvió para bloquear la actividad enzimática, seguido por la deshidratación favorecido por el viento.

Hervido y deshidratación, procedimiento especialmente utilizado para la conservación de las hortalizas. En menor intensidad con cereales, menestras, tubérculos y potajes.

Congelación y lixiviación, con la congelación se expulso el agua de los alimentos y con el lavado se retiraron los principios amargos o alcaloides que contenían. (3)



Fig. 7 Carne secado al sol (Propia)

Se conservaba el excedente alimentario deshidratando los alimentos por acción de los rayos solares en el clima seco de la sierra: papas, legumbres pescados carnes de llama y alpaca eran así desecados, pudiendo conservarse largo tiempo sin perder sus cualidades alimenticias. La carne de llama y alpaca preservada de esta manera se llamaba charqui, nombre que mantiene hasta nuestros días. En algunos casos, se trataba de manera similar la papa congelada por las heladas – para producir el chuño y la moralla, por ejemplo –y en otros se hervía previamente el tubérculo, como en el caso de la papa seca. Esto permitía a los incas contar con grandes reservas de alimentos desecados, acopiados en los grandes silos de los tambos que podían proveer a la población civil en épocas de carestía o de catástrofes naturales, y eran el fundamento de las relaciones de poder y reciprocidad de los incas con los pueblos dominados por ellos.

Las mamaconas eran mujeres que trabajaban por la logística del ejército del inca, preparando la chicha y el rancho, abasteciéndose en los tambos, que eran grandes silos a la vera de los caminos del imperio, donde se guardaban granos y carnes secas: el maíz, la papa seca, el chuño, la

quinua, la jora –o sea maíz germinado- para preparar la chicha, los pescados secos, la carne de llama y alpaca, el combustible y las vasijas de cerámica donde preparar comidas y bebidas. (4)

La morraya es un preparado similar al chuño; pero una vez que se ha deshidratado la papa, se le remoja nuevamente en agua, se le rehidrata y se le cambia con frecuencia el agua con objeto de hacer desaparecer el amargor que algunas variedades de papa tienen. Obtenido este resultado, se vuelve a deshidratar.

La preparación del chuño y de la morraya hace de la papa, además de un producto vigente que puede almacenarse por muchos años, un alimento de fácil transporte. Desde el punto de vista tecnológico, es un éxito paleoperuario de muchos siglos que precedió largamente los actuales sistemas de congelamiento y deshidratación de alimentos. La papa tiene un 80% de agua y el resto de carbohidratos. El chuño y la morraya tienen solamente 10% de agua.



Fig. 8 Chuño (16)

La acción de estas radicales ondulaciones de la temperatura ambiental, congelación y calentamiento alternados, produce un fraccionamiento de los granos de almidón dando por resultado una excelente digestibilidad.

El mismo procedimiento de congelación – deshidratación se realiza en nuestra serranía con otros tubérculos. De la oca se obtiene la caya o cahui, del olluco se prepara el *llingli*.

Otro sistema es la deshidratación (secado) al sol después de un largo hervido. Se hierve el maíz maduro en su mazorca y después se seca al sol el hervor lo esteriliza y evita su corrupción con hongos o larvas; y su larga exposición al sol lo deshidrata evitando así cambios ulteriores. Este preparado se llama “*chochoca*”. Para consumirlo, se rehidrata y se combina en un potaje. Este mismo procedimiento se lleva a cabo con diversos tubérculos o legumbres.

- Cuando es de tubérculos diversos, se llama “*cocopa*”...de olluco, de oca...etc.
- Cuando es de tarwi se llama “*kirku*”. Y cuando es de papa, se llama “*tamus*” o simplemente “papa seca” un producto muy común en nuestros mercados. (5)

Con las papas inventaron un secado al sol sobre hielo, con lo cual garantizaron su abastecimiento durante todo el tiempo que no fuese época de cosecha. Pocas veces se comían carnes, reservándolas para fiestas, y se alimentaban sabiamente, adelantándose a tiempos actuales, con algas y hierbas que condimentaban con ají.

El termino chuño proviene de la voz quechua ‘*ch’uñu*’, y significa literalmente “papa helada o secada al sol”. Según se sabe, durante el Tahuantinsuyo la mayor parte de las papas cosechadas en las tierras del inca eran transformadas en este alimento. Su consumo fue común tanto para las élites gobernantes como para las grandes masas de pobladores, aunque la familia real prefería una variedad blanca llamada moraya. (6)

Para elaborar el chuño, las papas son primero expuestas a la intemperie. Ello se hace con la finalidad de congelarlas. Luego heladas, son sumergidas en lagunas o cochas. Cuando se han saturado de agua, se

las extiende sobre una explanada y se les pisa para desprender sus cáscaras. Concluido este procedimiento, sigue un nuevo período de exposición a la intemperie. Cerca de dos semanas después, las papas se han secado completamente, y el chuño está listo para ser almacenado o consumido, en cuyo caso suele ser antes pulverizado.

La necesidad de conservar los alimentos no solo determinó la implementación de depósitos. Los incas también se vieron obligados a tratar los alimentos con la finalidad de evitar su descomposición. Un recurso común para lograrlo consistió en deshidratación.

El maíz, la carne y los productos marinos se dejaban reposando bajo el sol durante muchos días, al cabo de los cuales perdían agua y se secaban. Otro método similar consistía en dejar que las nevadas de las tierras altas congelaran determinados productos. Este era un primer paso para preparar chuño, el derivado de la papa que hoy todos conocemos. Asimismo, los incas solían emplear la muña, una flor aromática que servía como medio de protección contra los parásitos. En cuanto a la preparación de sus alimentos, aun cuando comúnmente se piensa que los principales conocimientos culinarios fueron importados por los españoles, los incas practicaron una considerable variedad de técnicas de cocción. Se sabe, por ejemplo, que una de las más antiguas consistió en la utilización de piedras calientes. En algunos casos, se colocaban carnes y vegetales sobre ellas; en otros, se usaban para cubrir vasijas o grandes hoyos bajo tierra. El tostado fue también un recurso interesante, ya que permitía mantener alimentos como los frijoles o el maíz en buen estado de conservación, y se sabe que fue una de las formas más comunes para preparar el pescado. El locro, quizá uno de los platillos más antiguos de América, fue también fundamental en la alimentación andina. Bernabé Cobo (1580 – 1657), religioso y cronista de los primeros años del período colonial, contaba que los peruanos del incanato, para su preparación,

incluían carne, papas y ají, y que realizaban algo muy similar para el caso del pescado seco. (6)

Naturalmente los animales formaron parte de la dieta del hombre prehispánico. La carne de llama, por ejemplo, se consumía fresca o secada al sol, lo que se conoce como charqui. De esta manera podía conservarse por largos períodos y ser almacenada.

El pescado se comía de diferentes maneras: crudo, soasado o tostado. También se le salaba para su conservación. (10)

- ❖ El peruano prehispánico, conoció y aplicó técnicas de cocción y conservación a sus alimentos que consumía, como hacen referencia la bibliografía.
- ❖ Las técnicas de cocción que aplicó fueron:
 - Horneado** (pachamanca, huatia y tanta)
 - Tostado** (pescados, granos, machika y putukkachi)
 - Guiso** (locro, charquicán, kanchiyuyo, llutush, kalapurka, Waika, hollque)
 - Soasado** (pescado, papas y kaska)
 - Asado con piedras** (pescado, huatiyani, ccati, huakha y callehuakha);
 - Al Vapor** (putio ó quispíño)
 - Hervido** (chupi, sopa, chicha de jora, papas, huminta, timpuni, moluscos, calapurca, lawa, api y chochoca) .
 - A la Parrilla** (peces).
- ❖ En la época prehispánica no se conocía la fritura, braseado, salteados, ni el asado propiamente dicho según Hinostroza (4).
- ❖ Los métodos de conservación que empleo fueron:
 - Deshidratado** o secado al sol de peces, frutas, granos, hortalizas y carnes (charqui) en algunos casos empleó el salitre y el caliche para una mejor conservación.
 - Salazón** para los peces en su gran mayoría.
 - Liofilización** método que es deshidratación por congelamiento, como es el caso del chuño, moralla, kassachiy y cocopa.
 - Ahumado**, este método fue empleado por los pobladores de la Amazonía.

- ❖ El peruano antiguo utilizó técnicas para evitar la descomposición de los alimentos con finalidad de un mayor tiempo de duración, como por ejemplo:
 - Cal** para evitar el agusanamiento de los tubérculos.
 - La decocción de amarakay**, a los granos y menestras para evitar los ataques de los insectos gusanos y roedores.
 - La arena**, para evitar el ataque de insectos y roedores.
- ❖ Aplicaron la técnica de Lixiviación, para retirar principios amargos y alcaloides con la finalidad de hacer un alimento comestible.
- ❖ El peruano prehispánico en sus preparaciones no conocía el aderezo básico (aceite, cebolla y ajo), ya que estos insumos llegaron con los españoles, y en reemplazo de esto utilizó las hierbas aromáticas andinas (chincho, huacatay, muña, etc.) y el ají.
- ❖ El hervido o sancochado fue la técnica de cocción que más se utilizó; así como la deshidratación como método de conservación en la época prehispánica.

CAPÍTULO IV:

BIBLIOGRAFÍA

- 1.- VILLAVICENCIO M. (2007) "Seminario Historia de la Cocina Peruana". Editorial Universidad San Martín de Porres. Lima – Perú.
- 2.- ROCA REY B. (2004) "Enciclopedia Temática del Perú" Tomo XVI. Editorial El Comercio. Lima – Perú.
- 3.- OLIVAS W.R (1996) "Cultura Identidad y Cocina en el Perú". 2° Edición. Editorial Universidad San Martín de Porres. Lima – Perú.
- 4.- HINOSTROZA R. (2006) "Primicias de Cocina Peruana" Editorial Everest S.A. León – España.
- 5.- CABIESES F. (1997) "Cien Siglos de Pan" 2° Edición. Editorial Universidad San Martín de Porres. Lima – Perú.
- 6.- ACURIO G. (2006) "La Cocina Criolla". Editorial El Comercio. Lima Perú.
- 7.- APEGA (2009) "Ajíes Peruanos" Editorial El Comercio. Lima Perú.
- 8.- PETERSON J. (2007) "La Cocina Esencial". Editorial h.f.ullmamm. China.
- 9.- ARMENDÁRIZ S.J (2006) "Técnicas Elementales de Cocina". Editorial Thomson – Paraninfo. Madrid – España.
- 10.- PROMPERÚ (2006) "Perú Mucho Gusto" Editorial El Comercio. Lima – Perú.
- 11.- COLUMBIA (2008) "Arte de las Técnicas Culinarias". Separata del ISTP Columbia. Lima – Perú.
- 12.- GIRARD S. y F. LONGUEPÉE (2002) "Larousse de la Cocina". Editorial Larousse. Barcelona – España.
- 13.- ZAPATA A. S. (2006) "Diccionario de Gastronomía Peruana Tradicional) Editorial Universidad San Martín de Porres. Lima – Perú.
- 14.- <http://www.skyscraperlife.com/peru/74032-patrimonio-cultural-inmaterial-en-el-peru-7.html>
- 15.- <http://lapalomacoja.blogspot.com/2009/08/pachamanca.html>
- 16.- <http://comunsxx.blogspot.com/2011/07/elaboracion-del-chuno-y-la-tunta.html>
- 17.- http://grila.typepad.com/grila/2004/03/las_fotografas_.html

