



# La señora gallina

invitada de honor en nuestra mesa

Movimiento Manuela Ramos

# INDICE

## 5 La señora gallina

Victoria Villanueva

14 Caldo de gallina

17 Ají de gallina

## Regionales

20 Nina juane de gallina

22 Canga de gallina

23 Ají de menudencia

25 Misqui inguiri con gallina

26 Gallina a la papaya

29 Mechado de gallina

30 Croquetas de gallina en salsa de carambola

31 Gallina deshuesada y enrollada en salsa de cecina

32 Llunca con gallina

33 Caldo de pascua

34 Pebre de gallina

37 Chiri uchu

38 Locro de gallina

## Orientales

## 42 Simbolismos en la gastronomía china

Liliana Com

45 Gallina crocante Cha Chi Kay

46 Gallina con frutas Polo Kay Tao

49 Gallina especial al vapor Ying Yeon Kay

50 Gallina a la sal Zao Si Kay

52 Gallina Chi Jau Kay

53 Gallina Ti Pa Kay

## Tradicionales

56 Gallina en pepitoria

59 Granadinas de gallina

60 Sopa teóloga

62 Manjar blanco

63 Gallina en jérregue

65 Consejos

65 Fuentes

66 Glosario

68 Reconocimientos

# La señora gallina

## Invitada de honor en nuestra mesa

Victoria Villanueva

La gallina  
la cocina  
la comida  
la mujer  
la hembra

De esa división del mundo en femenino y masculino, no se escapa la gallina. Según el Diccionario de la Lengua Española, “la gallina es la hembra del gallo, de menor tamaño que este, cresta pequeña o rudimentaria, cola sin cobijas prolongadas y tarsos sin espolones”.

La gallina entonces podría parecer que no tiene un lugar propio en el mundo sino a través del gallo, es la otra, la hembra del gallo y por supuesto, las diferencias se anotan como carencias y no como valores. El tamaño pequeño de la cresta se tipifica como rudimentaria, en base a criterios de belleza que alguien definió, así como esa cola y tarsos sin aditamentos.

Se dice que el gallo canta y la gallina cacarea y cacarear, de acuerdo siempre al Diccionario de la Lengua Española, significa “dar voces” pero en sentido figurado se entiende “ponderar con exceso las cosas propias”. Y recordemos que la gallina cacarea cuando pone un huevo, del huevo sale el pollo y del pollo la gallina. Es el huevo o la gallina, la pregunta que todavía nos hacemos, y por ello cacarea la gallina con orgullo y picardía para ver si en algún momento encontramos la respuesta.

La gallina está presente en nuestras vidas con diferentes significados que no se sabe bien de dónde proceden ni desde cuándo, pero allí están en el imaginario popular, recordándonos que por mucha ambición se puede “matar la gallina de los huevos de oro” y si el sueño nos vence temprano parecemos una gallina que, es cierto, se retira a su corral a dormir cuando aún no ha acabado la tarde.

Y se dice también que una madre de familia que cuida con esmero de sus hijos o hijas es “mamá gallina”, y es cierto que la gallina cuida de sus polluelos y vive rodeada de ellos pero también es cierto que apenas están crecidos para agarrar vuelo, las mismas gallinas los ayudan a volar.

Entre todo ese mundo de verdad y fantasía, en este recorrido en busca de la “Señora Gallina” la encontramos con distintos nombres y colores y en cada lugar recibimos recomendaciones múltiples sobre la calidad de la gallina, si es de doble pechuga y de corral, mejor, pero en la selva las tienen con anchas caderas y pechos no tan pronunciados. Algunas ponen huevos blancos, rosados o azules y la cocción de la gallina no debe superar los 45 minutos, sin olvidarnos de la madre así como sus huevillos que son lo más nutritivo y sabroso de las gallinas. Finalmente, siempre se afirmó que la “gallina vieja da buen caldo”. Estas recetas permitirán comprobarlo.

## De la crianza de gallinas

Deben ser muchísimas las experiencias de crianza de gallinas en nuestro país. Las encontramos en los hogares rurales, cuando conversando con la familia, aparece por allí una gallina invitándose al diálogo y las hay en los caminos en nuestra sierra y selva, corriendo para no ser atrapadas por las ruedas de los vehículos con choferes que van raudos y ni las ven.

El variado mundo de las aves tiene un capítulo muy especial que muchas veces pasa inadvertido. Es ese mundo del gallo, de los pollos, de los huevos y de las gallinas, todos de una misma familia y tan diferentes en todo orden de cosas. En ese camino, hasta tener a las gallinas deliciosamente preparadas en nuestras mesas, hay un largo y minucioso proceso que puede diferir de un lugar a otro, tanto en la crianza como en la preparación de un plato en base a gallina.

Empero, en todos los casos la crianza de gallinas lleva cuidado intensivo, si queremos que se reproduzcan y más aún si lo que se está buscando es ponerlas en el mercado. En ese caso es preciso definir si las queremos como gallinas ponedoras para vender los huevos en corto tiempo y, mejor aún, para incubar y al poco rato tener pollitos para criar y también ofrecerlos al mercado en un plazo relativamente pequeño.



Las gallinas de engorde sí requieren un tratamiento especial, pueden ser gallina blanca, colorada, negra, criolla, serrana, teretaña, pintada, mora de doble pechuga o ancha de caderas. No es fácil encontrar estas gallinas en el mercado. Aquellos restaurantes que ofrecen comida a base de gallina tienen sus propios corrales o sus proveedores de confianza que a su vez se dedican a criar gallinas de engorde.

Por esta razón y muchas más, el Movimiento Manuela Ramos atendiendo la demanda de las mujeres de San Martín desarrolló una experiencia de crianza de gallinas con 62 mujeres en las localidades de San Hilarión, Picota, Juanjuí, Saposoa y Bellavista desde el mes de junio de 2007 hasta la fecha, en el marco del Proyecto Potenciando la Economía de las Mujeres Rurales con el auspicio de la Corporación Andina de Fomento y la Cooperación Italiana y el asesoramiento directo y permanente del Centro de Estudios y Promoción

Comunal del Oriente-CEPCO, organización con muchos años de experiencia en San Martín.

La inversión promedio ha sido de S/. 500 cada una para la compra de los reproductores y de la alimentación, pues las instalaciones corrieron por su propia cuenta. En este caso, los créditos <sup>1</sup> tuvieron un período de gracia de tres meses en la primera etapa, teniendo en cuenta que la crianza de gallinas criollas lleva un tiempo promedio para su desarrollo y para que esté lista para entrar al mercado se necesitan seis meses.



Este proceso ha encontrado obstáculos en el camino, principalmente por razones climáticas, con exceso de lluvias que ha favorecido la presencia de la denominada “peste”, a pesar de las vacunas y el cuidado. Nos dice Yubis Armas, de San Hilarión, San Martín, después de superar la crisis:

“En el preciso momento que traje mis gallinas a su huerta, se murieron; y así seguían muriendo día tras día. De esta manera compré nuevamente tres gallos los cuales también murieron, al mes volví a comprar otro gallo y éste también murió, pero lo que me alentó es que las seis gallinas que quedaron seguían poniendo huevos y esto permitió que empiecen a aumentar mis pollitos. Tengo hermosos pollos entre gallos que ya son cantores y pollitos hermosos. Hasta el día de hoy tengo dos gallinas poniendo y una incubando y otras con crías pequeñas”.

Nelsia Vásquez, de Bellavista, San Martín, manifiesta:



“Mi espacio para criar es chiquito, en la huertita he acondicionado el galpón para la crianza, pero desde el inicio he tenido problemas con la peste, pero no he perdido, cuando sabía de la peste cerca de la casa, mataba las gallinas y preparaba caldo para vender. Del problema de la peste resistieron unos gallitos y gallinas que ya estarán listos para venderlas en San Juan, aunque tendré pena de hacerlo porque ahora forman parte de mi casa”.

<sup>1</sup> Los créditos utilizados provienen de CrediMujer, servicio financiero y de promoción del Movimiento Manuela Ramos.

Ahora saben bien que el cuidado es esencial y con la práctica reforzaron los conocimientos que aprendieron en los cursos y hoy que estos problemas fueron superados están atentas a cualquier alteración en la salud de sus animales, por mínima que parezca, para atacar cuanto antes. Las vacunas son regularmente aplicadas pero es necesario observar si aparece el molesto moquillo o una diarrea para prepararles de inmediato una dieta apropiada. De ese modo, están apuntando a desarrollar más la venta local pues en San Martín el consumo de gallinas es intenso.

### La gallina viajera

En esta oportunidad la gallina nos invita a viajar por algunos lugares y tiempos diferentes y así podremos conocer comidas de diversas regiones, cada cual con su particular gusto y preparadas para determinado momento. Hay también algunas que constituyen símbolos de nuestra comida a través de los años como el renombrado “Caldo de gallina” y el internacionalmente conocido “Ají de gallina”, que ya no pertenecen en sí a una región en particular, aunque nacieron en Lima, y su preparación puede diferenciarse levemente una de otra.



Según relata Rosario Olivas Weston <sup>2</sup>:

*“Las gallinas acompañaron a Francisco Pizarro y sus hombres desde la primera expedición que realizaron con el objetivo de encontrar el Perú. En estas tierras se multiplicaron de una manera impresionante, gracias a la obligación que tenían todos los españoles establecidos en las primeras ciudades de pagar con gallinas el impuesto anual al Cabildo”.*

Esto explica que si bien las gallinas no son originarias de América, tuvieron una capacidad de adaptación inmediata aunque su consumo no está registrado en la historia virreinal como plato preferido con el nombre de gallina pero sí se encuentra un plato muy celebrado en ese entonces que es el manjar blanco que tiene un significado diferente de este manjar nacional. Se incluye una receta de este manjar blanco que aporta el trabajo de Rosario Olivas Weston.

Desde entonces hasta la fecha, la gallina ha sido también conocida como un alimento excepcional para los enfermos

<sup>2</sup> Rosario Olivas Weston, La Cocina en el Virreinato del Perú, Lima, 1996, p. 81.

o para levantar los ánimos luego de una jornada de trabajo o de placer muy intensa, circunstancia que ha acompañado hasta el presente como se puede encontrar en restaurantes ubicados en lugares estratégicos de algunos barrios y aunque el restaurante a veces ni tiene nombre pero ostenta un llamativo toldo que anuncia “Caldo de gallina”. Eso es suficiente.

En general, el consumo de la gallina ha tenido mayor vigencia hace unos años y actualmente en zonas rurales que tienen el espacio y el tiempo necesarios para permitir que la gallina se desarrolle sin prisas ni reconversiones y una vez que ha llegado al peso adecuado puede estar invitada en la mesa de hogares y restaurantes.

En algunos lugares del Perú, la gallina era preferida en determinadas fechas u oportunidades. Es el caso de Arequipa en Semana Santa ya que el Sábado de Gloria era el momento obligado para comer un sustancioso “Caldo de Pascua”, contundente plato que como dice Juan Guillermo Carpio Muñoz <sup>3</sup>:

*“Tiene que llevar cuatro carnes en abundancia: cordero, vaca, cecina (con una lengua por comensal, por lo menos) y gallina (de las de antes, criadas en casa o chacra con maíz chancha-chanca y verduras picadas. (...)) A propósito de las gallinas para el Caldo de Pascua, era también una tradición festejar el considerar más rica a la gallina robada, por lo que, esa noche, los maltones de algunos clanes familiares, se encargaban de ‘cumplir’ el cometido y en todas las casas que tenían gallinas se redoblaba los cuidados de los gallinero)”.*



Corresponde, pues, a una comida ceremonial que está presente en ocasiones precisas y que tiene mucha importancia para quienes intervienen en su elaboración y para quienes son invitados a participar de esta ceremonia, porque así está determinado socialmente.

La gallina está presente también en la comida de la sierra del Perú y, al igual que en Arequipa, se prepara muchas veces en sopas, caldos o chupes, o bien guisos o mechados característicos del lugar. Está la “Llunca”, una sopa de trigo fundamental en Huaraz; el Chiri Uchu que se

<sup>3</sup> Juan Guillermo Carpio Muñoz, Arequipa, Sus Fiestas y Comida Típica, Club de Leones Yanahuara-Umacollo, Arequipa, 2005, p. 74.

come mayormente en el Cusco en Corpus Christi <sup>4</sup>; la gallina canga en la selva permite que la carne de gallina se conserve mejor entre viaje y viaje y se pueda disfrutar de este plato por más tiempo y el mechado de gallina, potaje que se consume mucho en San Martín, sobre todo para brindar en fiestas cuando hay que invitar a mucha gente, incluidos los velorios.

En la comida china, a lo largo y ancho del país, también la gallina tiene un lugar privilegiado como elemento principal en platos fríos y calientes, salados y dulces, siempre conservando el espíritu de los colores propios de la cultura china como son el blanco, negro, rojo y verde.

Sin embargo, es tal vez en la amazonía donde la gallina ha mantenido su hegemonía y se consume en el desayuno, almuerzo y comida, más aún si consideramos que en casi todas las modalidades de juanes que existen, la gallina es esencial.

En este recorrido, la preparación de la gallina fue cobrando vida y fuimos conociendo muchas historias con nombre propio, nombres de mujeres que ya no están presentes, pero su tradición continúa.



<sup>4</sup> Sara Beatriz Guardia, Una fiesta del sabor El Perú y sus Comidas, Quebecor World Perú, Lima, 2002.

## El Huerto Florido

Doña Marcelina Flores había dejado su tierra natal, Cotahuasi, Arequipa, muy joven y como tantas mujeres migrantes se inició en el Callao trabajando en una casa, aprendiendo los quehaceres de la cocina. Luego ya casada, en La Victoria, se ayudaba preparando desayuno para su venta en una carretilla. Así conoció de las necesidades cotidianas pues el frío de la carretera llamaba a los camioneros y volqueteros a parar en el camino acabada la noche y el tradicional desayuno era insuficiente para los viajeros que pedían más. Doña Marcelina ofreció entonces el cebiche y su chicha. Y el frío de la madrugada hacía pedir más y siguieron con chilcano caliente. No era suficiente hasta que un cliente pidió Caldo de Gallina y así se instaló en su casa. Ya la carretilla dio pase a la ramadita de esteras y poco a poco fue ocupando toda la casa hasta convertirse hoy en **El Huerto Florido**, un edificio de tres pisos muy bien instalado.



En ausencia de doña Marcelina, María Córdova de Flores, toda la familia Flores y un entusiasta equipo de colaboradores preparan diariamente de 7 de la mañana a 5 de la tarde el Caldo de Gallina siguiendo fielmente los secretos que aprendieron de doña Marcelina. Un día domingo, nos cuenta María, necesitan alrededor de cien gallinas, cada una con un peso de seis kilos y el caldo se cocina en una olla de 60 litros que nos mira de manera provocativa.

Y el secreto está en la gallina doble pechuga y de corral, vieja y con pata negra porque esa gallina vieja da buen caldo; no sancochar mucho, justo 40 minutos, no más porque después parece pollo. El fideo tiene que ser tallarín No. 32 para que no se ponga masacotudo y los huevos, ahora los ponen cocidos y pelados pero antes la directiva era huevos con cáscara porque la cáscara contiene más calcio.







El caldo de gallina tiene una larga vida y al calor de este plato deben haberse contado muchas historias alegres o teñidas de nostalgia. En los años 50 en Lima el mejor caldo de gallina se vendía en el Mercado Mayorista, más conocido como La Parada, y hasta allí acudían trasnochados grupos a eso de las 6 de la mañana. Posteriormente, a mediados de la década del 80 surgen restaurantes especializados en caldo de gallina como es “El Huerto Florido” en Vía de Evitamiento al comenzar el Puente Atarjea. Hasta allí fuimos por la receta y la historia.

## Caldo de gallina

### Ingredientes

1 gallina doble pechuga,  
con la menudencia, la madre y los huevillos  
Agua y sal  
Papa amarilla  
Huevos  
Fideo tallarín No. 32  
Orégano molido

### Preparación

Se pone a hervir la gallina con la menudencia en olla grande de agua con sal y una rama de apio durante un máximo de 40 minutos, no se recomienda sancochar mucho. Pasado este tiempo se pasa el caldo a una olla más pequeña y se le añade la papa amarilla y el fideo que debe estar “al dente”. Luego el huevo con cáscara para endurecerlo y el orégano molido.





El ají de gallina está considerado como un plato emblemático de la comida peruana, aunque sea originario de Lima, y son muchas las recetas que circulan en los medios culinarios. Sin embargo, en casi todos los casos, por razones de escasez de gallinas en nuestros mercados, este plato se elabora frecuentemente con pollo pero seguirá manteniendo su nombre de bandera.

Presentamos una receta de Isabel Alvarez del Restaurante Señorío de Sulco en Miraflores recogido en el libro de Sara Beatriz Guardia, Una fiesta del sabor El Perú y sus Comidas.



## Ají de gallina

### Ingredientes

(para 8 porciones)

1 ½ pechuga de gallina con hueso  
 1 cebolla mediana  
 2 ramas de apio  
 ½ litro de aceite  
 80 gramos de ajos licuados o picados  
 1 cucharadita de pimienta en polvo blanca  
 1 cucharadita de kiñu en polvo  
 1 cucharadita de comino blanco  
 1 cucharadita de orégano en polvo  
 230 gramos de ají mirasol licuado  
 Nueces peladas (un puñado)  
 ½ molde de pan de leche  
 200 gramos de queso parmesano  
 1 kilo de papas amarillas sancochadas  
 Leche evaporada (la que sea necesaria)  
 3 huevos duros  
 8 aceitunas  
 Sal, pimienta y comino

### Preparación

Hervir las pechugas con la cebolla y apio. Cocer durante 35 a 45 minutos. Una vez cocida retirarla y deshilacharla. Reservar la pechuga y el caldo. Remojar el pan en el consomé. Otro poco de consomé licuarlo con las nueces.

En una olla con aceite freír los ajos sin que tomen mucho color, agregar pimienta y comino. Añadir el ají mirasol licuado y cocinar hasta que tome un color oscuro y el rehogado se separe del aceite.

En ese momento agregar la cebolla picada y cocinar por unos minutos más. Luego incorporar el pan remojado en consomé y cocinar por 10 minutos más. Por último agregar las pechugas deshilachadas y la leche evaporada que sea necesaria hasta obtener un sabor ligero.

Servir en un plato rodajas de papas sancochadas, cubrir con el ají de gallina y espolvorear queso parmesano. Acompañar con una rodaja de huevo duro y una aceituna.

The background of the right half of the image is a light yellow field filled with numerous overlapping, rounded, oval shapes in various colors including shades of blue, orange, green, grey, and brown. The word "Regionales" is written in a bold, orange-red font, positioned in the upper right area of this patterned section.

Regionales

## Nina juane de gallina

Dioselina Gonzáles

Picota, San Martín

### Ingredientes

Presas de gallina  
1 cucharada de ajos  
½ cucharadita de comino  
10 huevos  
20 hojas de bijao  
Sal

### Preparación

Las presas de gallina se aderezan con ajos, comino y se pone en una olla a cocinar con un poco de agua hasta que esté suave.

Se baten los huevos y se pone a las hojas de bijao (bastante para evitar que filtre y se derrame el huevo batido) en un tazón como formar un envase para poder vaciar ahí el huevo batido más la presa de gallina, luego se lo amarra en la parte superior y se lleva a la parrilla con carbón para ser asado a la brasa.



## Canga de gallina

Loli García  
Picota, San Martín

### Ingredientes

1 gallina  
Jugo de un limón  
Sal al gusto  
½ cucharadita de ajos molidos

### Preparación

La gallina puede estar en presas o entera desgonzada.

Se mezclan todos los ingredientes y se adereza la gallina, se deja reposar, luego se la lleva a la parrilla con carbón para asarla y se tapa con una hoja de plátano o bijao.

Se sirve con plátano asado en parrilla y salsa de cebolla.

Es un plato duradero, puede durar varios días según esté expuesta al calor.

## Ají de menudencia

Glery Rengifo  
Picota, San Martín

### Ingredientes

Menudencia de una gallina (hígado, ruro, cuello, patita, puede ser también las tripas)  
½ cucharadita de ajos molidos  
½ cucharadita de comino  
Sal al gusto  
3 cucharadas de harina de maíz suave  
1 cebolla pequeña cortada en cuadritos  
1 taza de agua o caldo  
Ají charapita, u otro de su preferencia

### Preparación

Se limpia bien la menudencia, se corta en trozos pequeños, se adereza con ajos, palillo, comino y sal.

En una olla freir la cebolla, agregar las presas, dejar dorar por espacio de 10 minutos, agregar luego la taza de agua o caldo, cuando rompa el hervor, agregar la harina de maíz y el ají de su preferencia, hervir 20 minutos, al finalizar la cocción agregar culantro picado.





## Misqui inguiri con gallina

Rogelia Peñín Campos

Juanjuí, San Martín

### Ingredientes

6 plátanos verdes (inguiri)  
 100 gramos de tocino frito  
 100 gramos de maní tostado  
 ¼ cucharadita de achiote  
 ¼ cucharadita de ajos  
 1 cebolla  
 ¼ taza de aceite  
 Sacha culantro al gusto  
 Orégano y sazónador al gusto

### Preparación

Sancochar el plátano, machacarlo y sacarlo al sol para deshidratarlo, mientras se prepara el resto del potaje.

En una olla, calentar el aceite, agregarle sal al gusto, tocino, ajo, achiote, cebolla y el sazónador, hasta que tome un color rojizo.

Dar un ligero lavado al plátano seco y mezclarlo con el aderezo, por espacio de cinco minutos, hasta mezclar completamente. Agregar agua hirviendo al plátano y dejar a fuego moderado, removiendo la mezcla por 15 minutos más hasta tomar consistencia pastosa. Sacar del fuego y agregar sacha culantro picado, orégano, maní tostado molido, la cebolla, todo este aderezo freir con el tocino y mezclar con el plátano.

### Preparación de chicharrón de gallina

La pulpa de la carne de gallina se lava, se adereza con limón, sal, ajos y cocinar por 20 minutos con su propio jugo hasta que seque y luego se dora en aceite bien caliente.



## Gallina a la papaya

Aída Pinedo Amaringo

Juanjuí, San Martín

### Ingredientes

2 papayas verdes  
½ gallina de chakra  
2 chorizos de la región  
100 gramos de aceitunas  
1 pimentón  
1 cebolla  
½ cucharada de ajos  
1 tomate y sachá culantro  
Sal y sazónador al gusto

### Preparación

Pelar las papayas y picarlas en cuadritos, en una olla freír la cebolla en cuadritos, el ajo, tomate y un poco de ají especial, luego agregar el ají pimiento en tiras, incorporar las presas de gallina y la papaya picada y dejar hervir hasta que esté tierna la carne.

Antes de bajar la olla, agregar el chorizo picado, las aceitunas y el sachá culantro, sal y sazónador al gusto. Acompañar con arroz.







## Mechado de gallina

Magda del Castillo - Loli García  
Picota, San Martín

### Ingredientes

1 gallina  
½ cucharadita de comino  
½ cucharadita de pimienta  
1 cebolla mediana  
Sal  
1 cucharada de ajos molidos  
2 limones  
¼ cucharadita de palillo

### Preparación

Se prepara un aderezo con los ajos, la pimienta, comino, el jugo de los limones y la sal.

Se hacen presas con la gallina, se pica la carne de gallina para meter el aderezo preparado, la cebolla en trocitos se introduce en la carne, se reserva.

En la olla con aceite se agrega el palillo y luego a la gallina, se tapa bien y se deja cocinar. Se puede agregar agua o caldo según si la gallina es joven o vieja, se deja cocinar hasta que se ha perdido parte del agua y las presas están suaves y doradas.

## Croquetas de gallina en salsa de carambola

Adaptado por la Opción Gastronomía Amazónica  
CEPCO/Casa de la Juventud Banda de Shilcayo  
San Martín

### Ingredientes

½ kilo de carne de gallina molida  
1 lata de crema de leche  
½ taza de queso tipo Edam rallado  
2 tazas de pan molido  
2 huevos (para la mezcla)  
4 cucharadas de perejil picado finamente  
5 cucharadas cebolla picada finamente  
2 huevos batidos  
Aceite  
5 carambolas  
3 hojas de culantro ancho  
2 hojas de culantro ancho finamente picadas  
1 cucharada de maicena  
Sal, pimienta, sazónador al gusto

### Preparación

#### Para las Croquetas

En un recipiente mezclar la crema de leche con la carne de gallina molida, el queso, el perejil, la cebolla, los huevos y la mitad del pan molido. Dejar reposar la preparación por 5 minutos.

Formar las croquetas en bolitas o en forma rectangular. Pasarlas por el huevo batido y luego por el resto de pan molido. Freírlas en aceite caliente.

#### Para la Salsa

Eliminar los centros de las carambolas y licuar hasta obtener el jugo (se puede agregar un poco de agua o caldo de gallina), agregar el culantro ancho. Al jugo extraído, ponerlo en la cocina para concentrar y agregar la maicena diluida, sal, pimienta y sazónador al gusto.

Bajar del fuego y agregar el culantro ancho finamente picado.

## Gallina deshuesada y enrollada en salsa de cecina

Adaptado por la Opción Gastronomía Amazónica  
CEPCO/Casa de la Juventud Banda de Shilcayo  
San Martín

### Ingredientes Preparación

1 gallina de chakra entera  
50 gramos de tocino ahumado  
2 huevos  
100 gramos de cecina  
1 zanahoria pequeña  
1 cebolla pequeña  
5 hojas de yuca  
1 hilo pabito  
5 cucharadas de sillao  
2 cucharadas de vinagre blanco  
Papel aluminio  
Vino (opcional)  
Sal, pimienta al gusto

#### Enrollado

Deshuesar la gallina entera sin malograr la piel. Sazonar con sal y pimienta. Preparar una o dos tortillas de huevo. Colocar las tortillas a un extremo de la gallina deshuesada (por la parte de las piernas), encima las hojas de yuca previamente lavadas y las tiras de tocino ahumado.

Enrollar la gallina y sazonar por la parte de afuera con sal y pimienta y atar con el hilo pabito a lo largo de todo el enrollado.

Colocar la gallina enrollada en una fuente para asar, acompañar trozos de zanahoria y cebolla, añadir sillao y vinagre (opcionalmente puede añadir vino, oporto o pisco), sazonar con sal y pimienta.

Tapar con el papel aluminio sin dejar espacios libres. Poner al horno por espacio de 1 hora y 20 minutos a temperatura de 120° C, voltear la gallina cada 30 minutos. Los últimos 20 minutos retirar el papel aluminio para que se dore por fuera. Eliminar el hilo de amarre y cortar a modo de medallones. Bañar los trozos con la salsa de cecina.

#### Salsa de cecina

Freír en mantequilla la cecina cortada en trocitos, licuarla completamente agregando caldo de pollo. Sazonar con sal, pimienta al gusto.

## Llunca con gallina

Asociación de Mujeres Señor de Santa Cruz  
Huaraz

### Ingredientes

1 kilo de carne de gallina  
½ kilo de llunca (trigo resbalado en batán)  
2 ramas de apio  
Perejil al gusto

### Para el aderezo

50 gramos de ají amarillo seco molido  
5 dientes de ajo molido  
Aceite  
2 zanahorias ralladas  
Sal al gusto

### Preparación

En una olla se sancocha la llunca hasta quedar semi cocida.

En otra olla se coloca el ají y la zanahoria sin aceite hasta que queden doradas, luego se le añade una pizca de aceite (porque la carne de gallina tiene suficiente grasa) y sal al gusto, luego se dora juntamente con el ajo, inmediatamente se le incorpora la gallina y se revuelve con el aderezo. Cuando se note que éste ha dado su color a la carne se le agrega agua y las ramas de apio, dejándolo hervir, hasta que la carne esté semi cocida, entonces se le adiciona la llunca también semi cocida y se deja hervir hasta quedar en su punto.

Se sirve con perejil al gusto.

## Caldo de pascua<sup>1</sup>

Arequipa

### Ingredientes

(para 6 porciones)

1 kilo de gallina  
1 kilo de carne de cordero  
1 kilo de res  
¼ kilo de chalona  
1 lengua seca  
1 kilo de papas  
1 kilo de yuca  
1 kilo de racacha  
1 taza de arroz  
½ taza de garbanzo remojado y cocido  
2 ají verdes  
2 cebollas verdes  
3 ramas de hierbabuena  
4 dientes de ajo  
3 pimientas de olor  
6 chuños blancos  
Nabo, poro, apio, sal a gusto

### Preparación

Poner una olla con agua suficiente para hervir la carne con la gallina, apio, poro, nabo, sal, ajo, chalona y la lengua seca. Una vez bien hervido se cuela el caldo y se procede a echar el arroz, las papas, la racacha, la yuca, pimienta de olor y el chuño remojado y pelado y los garbanzos. Una vez listo todo se procede a picar y mezclar la cebolla verde, el ají verde menudito y la hierbabuena. Luego se procede a servir en un plato el caldo, las carnes, yuca, racacha, papas, chuño, una cucharada de garbanzos y encima se le echa las verduras picadas.



## Pebre de gallina<sup>1</sup>

Arequipa

### Ingredientes

(para 8 porciones)

8 presas de gallina  
1 kilo de papas  
½ taza de garbanzos remojados  
3 cucharadas de ají amarillo  
½ kilo de yuca  
1 cebolla grande  
¼ kilo de chuño blanco remojado  
½ taza de arroz  
Orégano y perejil  
Aceite, ajos, hierbabuena  
Sal a gusto

### Preparación

Poner a hervir en una olla las presas de gallina, cebolla y ajos. A parte hacer el rehogado con ají amarillo, aceite. Añadir el caldo cuando esté hirviendo. Agregar los demás ingredientes como papas, garbanzo, chuño, yuca. Dejar hirviendo a fuego regular para luego agregar el arroz. Por último agregar la hierbabuena, orégano, perejil.







## Chiri uchu<sup>2</sup>

Este es un plato que generalmente se consume durante las fiestas del Corpus Christi en el Cusco. Su nombre proviene del quechua chiri (frío) y uchu (picante).

### Ingredientes

(para 2 porciones)

2 presas de gallina hervida  
 2 trozos de cecina hervida  
 2 presas de cuy frito  
 2 presas de carne de cordero  
 100 gramos de charqui  
 100 gramos de queso fresco  
 1 rocoto  
 Maíz tostado (cancha)  
 4 ramas de huacatay

### Preparación

Las carnes se sancochan con ramas de huacatay. El cuy se adoba con ajos molidos y ají panca molido y se fríe. En un plato colocar todas las carnes acompañadas de cancha, queso fresco en trozos y rodajas de rocoto.

## Locro de gallina

### Ingredientes

1 gallina  
1 kilo de papas amarillas  
½ cucharada de ají mirasol molido  
1 taza de ají amarillo molido  
1 cebolla grande  
1 rama de apio  
Palillo  
Sal y comino

### Preparación

Trozar la gallina y sancocharla con agua que la cubra, sal y una rama entera de apio que se retira una vez cocida la carne. Retirar las presas y en esa misma agua cocinar las papas amarillas peladas. Cuando estén cocidas agregar las presas de gallina.

Hacer un aderezo con cebolla cortada tipo escabeche, palillo, ají mirasol y ají amarillo molido y cocinar bien hasta que no se sienta el olor del palillo. Servir la sopa cubierta con el aderezo.





The background of the right half of the image is a light yellow field filled with numerous overlapping, rounded, oval shapes in various colors including muted blues, greens, oranges, and greys. The word "Orientales" is written in a bold, orange-red font, positioned in the upper right area of this patterned section.

Orientales

## Simbolismos en la gastronomía china

Liliana Com

Buena fortuna y pensamientos auspiciosos son importantes en todos los aspectos de la vida y la cultura de los chinos. Ellos creen que rodeándose de objetos e imágenes de la buena suerte pueden aumentar las posibilidades de una existencia feliz y próspera. A través de los años, hay un lenguaje que envuelve y encierra estas ideas en el arte, en las manualidades, en la arquitectura, y en los objetos cotidianos. Las palabras y las frases afortunadas que se usan crean el ambiente protector contra la miseria, la desgracia, los malos augurios y el desastre.

En la gastronomía china, todo es importante desde el comienzo hasta el final, la vida está llena de ritos y de simbolismos; particularmente, a la hora de la comida. Los chinos siempre han sido muy supersticiosos, siempre han vivido rodeado de cosas auspiciosas, por eso llenan sus hogares con cuadros o jarrones que tienen los ideogramas chinos que significan felicidad, longevidad, buena suerte, prosperidad, salud... los "Chifas" siempre tienen unos cuadros, ya sea pintados o con un bordado de seda lleno de peces, que simbolizan la abundancia, es común encontrar en sus casas un cuadro de cien aves bordadas... todo lo que llame a los buenos augurios es recomendado, como para llamar a la buena fortuna... para que llegue hasta tu puerta.



En la comida china eso se manifiesta de manera más intensa. En cinco mil años de historia... los cocineros chinos siguen cocinando de igual manera, cortando cada trozo en un mismo grosor, calentando el wok, a fuego fuerte, utilizando productos de calidad, colocando los ingredientes necesarios en su justa medida, con el tiempo de cocción indicado... todo como es preciso hacerlo, sin variar el modo de preparación. Sus platos son llamativos y coloridos, no son decorados al azar, todo tiene un propósito determinado. Combinar armoniosamente la presentación equilibrando cada manjar. Un plato frío, uno caliente, uno frito, uno salado, uno picante, uno amargo, un agridulce, uno jugoso, uno ahumado, otro al vapor... cada plato con el acompañamiento indicado... con el balance perfecto de ingredientes entre las carnes y las verduras. Los platos preferidos son aquellos que simbolizan riqueza, prosperidad, unidad y buenos augurios.

Los cocineros preparan sus platos guiándose de las palabras o ideogramas chinos; por ejemplo, sirven las ostras cuyo nombre en chino se pronuncia igual a "ganar más dinero", servirse una gallina entera simboliza la "unión familiar".

Sobre la mesa china, las algas y los hongos negros simbolizan "la riqueza"; los huevos, "la fertilidad", las verduras chinas significan "buena suerte", los fideos o tallarines y en frutas el durazno, el bambú significan "larga vida", los langostinos, "alegría". La lechuga, el pescado y los bocaditos al vapor simbolizan "la salud". Algo realmente necesario en cualquier festividad es la fruta, naranjas o mandarinas, se la regalan unos a otros para desearse "riqueza y prosperidad".



## Gallina crocante

### Cha Chi Kay<sup>3</sup>

Restaurante Wa Lok

#### Ingredientes

1 gallina  
 1 cucharadita de polvo de cinco sabores  
 1 ½ cucharada de sal  
 1 cucharada de pisco  
 ¼ cucharadita sazónador MSG o ajinomoto  
 6 lonjas de kió  
 1 onza de malta  
 6 cabecitas de cebollita china  
 ½ cucharada de vinagre blanco  
 ½ cucharadita de pimienta blanca  
 12 hojuelas de camarón (para adornar el plato)  
 ½ cacerola de aceite vegetal  
 1 ½ taza de agua

#### Preparación

Limpiar la gallina.

Mezclar ½ cucharadita de polvo de cinco sabores, ½ cucharada de sal, ½ cucharada de pisco, ¼ cucharadita de MSG, y frotar bien la gallina. Colocar las cabecitas de cebolla china y el jengibre en el estómago y cerrarlo con un palo de bambú.

Hervir la malta con 1 ½ taza de agua para disolverlo, añadir ½ cucharada de vinagre blanco y ½ cucharada de pisco. Echar el líquido hirviendo en la gallina repetidas veces, para lograr que la piel de la gallina parezca blanca, remover y colgar en un lugar aireado para que se seque durante 2 horas.

Mezclar la pimienta y la sal. Mezclar ½ cucharadita de polvo de cinco sabores, ½ cucharadita de pimienta blanca y 1 cucharada de sal, freir en una sartén muy limpia y seca.

Calentar el aceite hasta que esté humeante, colocar la gallina en la sartén y freir a fuego lento durante 10 minutos cada lado hasta que tome un color dorado, retirar y sacar las cabecitas de cebolla china y el jengibre del estómago, cortar la gallina en pedazos pequeños y arreglarlo en la fuente.

Freir las hojuelas de camarón y acomodarlos alrededor del plato. Colocar la sal y pimienta mezclados al lado del plato y servir.



## Gallina con frutas

### Polo Kay Tao<sup>3</sup>

Restaurante Wa Lok

#### Ingredientes

200 gramos de pechuga de gallina o pollo  
150 gramos de Jolantao  
5 cabecitas de cebolla china  
½ pimiento  
200 gramos en frutas mixtas (durazno, piña y lychees)  
Salsa de tamarindo  
1 taza de aceite vegetal  
1 botella de salsa de tamarindo  
Sal y pimienta  
Chuño

#### Preparación

Trozar la pechuga y sazonarlo al gusto con sal y pimienta.

Cortar el pimiento y las cabecitas de cebolla china y las frutas en trozos pequeños.

Calentar bien el wok hasta que este humeante y agregarle aceite, bañando todo el contorno del wok y sofreír los trozos de gallina, precocerlo por ambos lados hasta dorarlo, luego retirar y reservar el aceite.

Lavar el wok y volverlo a calentar, vuelva a ponerle el aceite bordeando siempre todo el contorno y reserve el aceite, con la capa que queda, saltee las verduras durante unos minutos, coloque las frutas y los trozos de gallina y agreguele la salsa de tamarindo y tapar por unos minutos, luego diluya una cuchara de chuño en agua para espesar la salsa y luego ponerlo en fuente y servir

#### Sugerencia

- \* si lo desea picantito puede agregarle aji
- \* puede ponerle tambien semillas tostadas de ajonjolí
- \* puede ponerle tambien otras verduras u otras frutas





## Gallina especial al vapor

### Ying Yeon Kay<sup>3</sup>

Plato regional de Cantón  
Restaurante Wa Lok

#### Ingredientes

- 1 gallina trozada en filetes
- 6 hongos negros secos
- 250 gramos de salchicha china
- 8 tallos de choy sam
- 1 cucharadita de sal
- 1 cucharadita de sazónador
- 1 cucharadita de pimienta negra
- 1 cucharadita de pisco
- 1 1/3 cucharada de chuño
- 1 taza de caldo
- ½ cucharadita de aceite de ajonjolí
- 1 cuchara de salsa de ostión

#### Preparación

Corte la pechuga en 24 piezas, marinarla con ½ cucharadita de sal, 1 cucharadita de MSG, 1/8 cucharadita de pimienta negra, 1/8 cucharadita de azúcar, 1 cucharada de pisco, 1 cucharada de agua y una cucharada de chuño alrededor de 10 minutos.

Sumergir los hongos en agua caliente para suavizarlos.  
Cortar cada hongo en dos partes.

Rebanarla en 12 piezas.

Colocar el filete de la gallina intercalando cada trozo con el jamón y los hongos y poner a hervir durante ocho minutos, en baño maría.

Hervir los tallos de choy sam.

Calentar el caldo, sazonándolo con ½ cucharadita de sal, ½ cucharadita de MSG, 1/8 de pimienta negra y ½ cucharadita de aceite de ajonjolí, 1 cuchara de salsa de ostión y diluir el chuño en agua para espesar la salsa, rociarlo encima de la fuente. Adornarlo con las verduras a los bordes.



## Gallina a la sal

### Zao Si Kay<sup>3</sup>

Restaurante Wa Lok

#### Ingredientes

- ½ gallina tierna o ½ pollo
- 7 cabezas y tallos de cebolla china (de verdeo/cebolleta), no usar las hojas verdes
- 1 cucharada rasa de kión (jengibre) cortado en tirillas
- 1 cucharadita rasa de kión (jengibre) en polvo
- 4 cucharadas de caldo de pollo, sin grasa
- 4 cucharadas de aceite vegetal
- 1 cucharada de aceite de ajonjolí (sésamo)
- Sal y pimienta blanca al gusto
- ½ cucharadita de sazónador ajinomoto

#### Preparación

Hierva agua en una olla. Introduzca el ave en el agua hirviendo, sin apagar el fuego. Apenas el agua comience a hervir, apague el fuego y tape durante 20 minutos. Escorra y deje enfriar.

Corte la cebolla china en trozos de 3 cm y luego en tirillas sólo los extremos. Deje remojando 10 minutos en agua con hielo, escurra y reserve.

Deshuese el ave, córtela en tiras delgadas o deshíllasela, con o sin la piel. Colóquela en un recipiente y añada el aceite, el kión fresco y en polvo, la cebolla china, el aceite de ajonjolí, el caldo frío, el sazónador y salpimiente.

#### Consejo

Si lo desea, añada más aceite vegetal.





## Gallina Chi Jau Kay<sup>3</sup>

Restaurante Wa Lok

### Ingredientes

2 piernas de gallina  
2 cucharadas de mensí  
Sillao  
Anís estrella  
Sal y pimienta  
Kión en tajadas  
Pisco  
Cebolla china  
Salsa de Ostión para la salsa  
Chuño

### Preparación

Deshuesar las piernas y condimentarlo con todos los ingredientes, una hora o media hora antes. Ponerlos en baño maría, primero colocar en la base, cebolla china para evitar que las piernas se peguen en la fuente. Una vez cocido, dejarlo enfriar. Reservar el jugo del plato para la salsa. Una vez frío, enharinar las piernas con chuño y freirlas luego en aceite bien caliente.

Cortar en trozos cuadrados. Calentar el jugo reservado, agregarle caldo si desea más jugo y salsa de ostión, y diluya una cucharada de chuño con agua para espesar la salsa. Vaciar la salsa sobre los trozos de gallina.



## Gallina Ti Pa Kay<sup>4</sup>

### Ingredientes

400 gramos de gallina o pollo deshuesado (en tajaditas)  
3 huevos  
3 cucharadas de chuño inglés (para mezclar con los huevos)  
3 cucharaditas de chuño inglés para la salsa  
20 gramos de ajonjolí blanco molido  
3 cucharaditas de ají chino molido  
3 cucharaditas de vinagre blanco  
6 cucharaditas de azúcar  
2 cucharaditas de sillao  
4 cucharaditas de aceite para la salsa  
1 cogollo de lechuga redonda lavarlo y deshojarlo  
8 tajadas de pan de molde cortarlo y freirlo  
2 cucharadas de salsa de tomate  
1 ½ cucharaditas de sal molida para mezclar con los huevos  
1 ½ taza de agua  
½ cucharadita de ajinomoto

### Preparación

Romper los huevos en un tazón, echarle la sal molida. Batirlo.

Agregar las 3 cucharadas de chuño inglés unir bien. Enseguida echar las tajaditas de gallina o pollo y mezclarlas. Luego en una olla con abundante aceite, cuando esté bien caliente el aceite con una cuchara echar las tajaditas de gallina o pollo una a una. Freirlas, una vez doradas, sacarlas y colocarlas en un plato.

En una fuente, acomodar en todo el contorno las hojas de lechuga.

En el centro poner las tajadas de gallina o pollo, esparciéndoles por encima los pedacitos de pan frito.

Colocar al fuego una sartén con 3 cucharadas de aceite.

Una vez caliente, dorar los ajos. Agregar 1 ½ taza de agua. Aumentar el ajonjolí, el vinagre blanco, el ají molido, el azúcar, el sillao, la salsa de tomate y el sazón. En cuanto hierva, añadir el chuño disuelto en un poco de agua fría.

Revolver. Cuando espese la salsa, vaciarlas sobre la gallina o el pollo de la fuente.

The background of the right half of the image is a light yellow field filled with numerous overlapping, rounded, oval shapes in various muted colors including shades of blue, orange, green, grey, and brown. The word "Tradicionales" is written in a bold, orange-red font, centered horizontally within the yellow area.

Tradicionales

## Gallina en pepitoria<sup>5</sup>

### Preparación

Después de desplumada y bien limpia la gallina se parte en pedazos, no muy grandes, y en una cacerola se rehoga en aceite o manteca. Cuando esté dorada se fríe cebolla muy picadita, se da una vuelta en la cacerola a la gallina junto con la cebolla, y se cubre de agua o caldo caliente; se le añaden una hoja de laurel, sal y unos granos de pimienta. Al irse consumiendo el caldo, se le añade un vaso de vino blanco y se deja cocer hasta que la gallina esté tierna.

Se machacan muy bien en el mortero nueces o almendras tostadas, un diente de ajo frito, una rama de perejil y dos yemas de huevo cocido. Todo este aliño se deslíe en medio vaso de vino blanco y se agrega a la gallina, dejándola cocer un cuarto de hora más. Después se saca la gallina y se cuele la salsa, que si ha quedado clara, se espesará poniéndole un poco de harina tostada.





## Granadinas de gallina<sup>5</sup>

### Ingredientes

Pechugas de gallina  
 Arvejas  
 Jamón inglés  
 Arroz  
 Vino blanco  
 Sal  
 Hierbas finas, secas y frescas  
 Caldo  
 Salsa de carne  
 Mostaza  
 Jugo de un limón  
 Pimienta fina  
 Queso rallado  
 Mantequilla

### Preparación

Las pechugas de gallina deshuesada se mechan con tiritas de jamón, se ponen a saltear con mantequilla; ya doradas por ambas partes, se rocían con un vaso de vino blanco; deben estar espolvoreadas con sal y pimienta; se tapan herméticamente durante unos minutos.

Con los huesos de las pechugas se hace un caldo. Con ese caldo se cocina un arroz mezclado con queso rallado, debiendo ser la cocción de unos veinte minutos y resultar seco.



## Sopa teóloga<sup>6</sup>

### Preparación

Se empieza por preparar un caldo de gallina, poniéndola a cocinar en una olla con agua, una cebolla y zanahorias; listo esto, se deshilachará la carne. Luego se prepara un picado que se compone de las siguientes cosas en iguales cantidades, reuniendo todo en un plato: los menudillos del ave dados un hervor primero y luego cortados a pedacitos pequeños, almendras dulces peladas y picadas, cebollas y pedacitos de pan frito (y la gallina deshilachada). Luego, en una cacerola puesta sobre el fuego con manteca, se rehogan un ajo y perejil picado, algo de orégano y hierbabuena; en seguida se vierte el caldo y cuando empiece a hervir se echa todo el picado que tenemos preparado en el plato. Déjese cocinar durante un cuarto de hora y queda esta magistral sopa terminada. Al ir a servir, se le añaden, una vez en la sopera, algunas aceitunas y huevo duro picado, ambas cosas y en poca cantidad (Boix Ferrer, 1928: 43).



## Manjar blanco<sup>6</sup> (1525)

Para la elaboración del manjar blanco, de acuerdo con la receta de Rupert de Nola, son necesarios una gallina, ocho onzas de harina de arroz, media libra de agua rosada (agua de rosas), una libra de azúcar fina, ocho libras de leche de cabra o cuatro libras de almendras blancas.

Se prepara de la siguiente manera: las pechugas más o menos cocidas de la gallina se deshilachan como hebras de azafrán, mientras que de rato en rato y constantemente se rocían con el agua rosada. Luego, las hilachas se colocan en una olla al fuego con caldo de gallina, la mitad de la leche, la harina de arroz, que se echará poco a poco y el azúcar. Siempre moviendo el manjar blanco cuando se ve que comienza a faltar líquido se le agrega el resto de leche a pocos.

Cuando se haya puesto como queso asadero entonces es señal que está listo, se le añade agua de rosas y se retira del fuego para que “sude” un poco, después se sirve en escudillas con azúcar por encima (Nola, 1525: fol. XVI).

## Gallina en jerregue<sup>6</sup>

Se llama jérregue a una mezcla de nueces y almendras, en igual proporción, con un poco de agua.

Por separado se prepara un ahogado de manteca, ajos, cebolla y pimienta molida. Encima de este ahogado se echan el jérregue y el agua necesaria. Una vez mezclado todo se le agregan las presas de la gallina y se dejan al fuego hora y media o más, hasta que quede en esto de poder ser servido.

Algunas personas añaden al jérregue maní tostado y molido, para hacerlo más esoso (Un nieto de Ño Cerezo, 1925:95).





## CONSEJOS

La gallina toma mejor gusto si adentro se le pone una cebollita o un poco de perejil.

Cocine con varios dientes de ajos enteros.

Ponga la carne a hervir con varias cucharas dentro de la olla.

Agregue una loza o teja durante el hervido.

Agregue unos trozos de papaya verde para apresurar la cocción de la carne.

Agregue unos palitos de fósforo a la cocción.

## FUENTES

- <sup>1</sup> Juan Guillermo Carpio Muñoz  
*Arequipa, Sus Fiestas y Comida Típica*  
Club de Leones Yanahuara-Umacollo  
Arequipa, 2005, pp. 40, 78, 80,
- <sup>2</sup> Sara Beatriz Guardia  
*Una fiesta del sabor El Perú y sus Comidas*  
Quebecor World Perú  
Lima, 2002, p. 300.
- <sup>3</sup> Liliana Com  
Restaurante Wa Lok
- <sup>4</sup> *Cocina Oriental Misia Peta*  
Editorial Mercurio, 1987.
- <sup>5</sup> *Enciclopedia del Hogar Peruano,*  
Cocina Práctica, Moderna y Económica  
Lima, 1927.
- <sup>6</sup> Rosario Olivas Weston  
*La Cocina en el Virreinato del Perú*  
Lima, 1996, pp. 374-384.

# GLOSARIO

## **Achiote**

semilla del árbol del mismo nombre que da a las comidas un color rojo

## **Agua de rosas**

esencia de rosas disuelta en agua

## **Canga**

especie de deshidratación que consiste en someter la carne a la parrilla, hasta perder la mayor cantidad de agua, se ensarta palitos en la carne para evitar que encoja

## **Cecina**

carne salada y ahumada previamente condimentada y oreada al sol

## **Chalona**

carne de alpaca salada seca

## **Chuño**

papa helada y secada al sol

## **Desgonzar**

desencajar, abrir la gallina por la parte de los nudos de las articulaciones sin cortar completamente



## **Huallpa/Wallpa**

gallina en quechua

## **Inguiri**

plátano verde

## **Manjar blanco**

según Rosario Olivas Weston, “difiere del delicioso dulce de leche que se consume en el Perú actual, pero no se puede negar que ambos pertenecen a la misma familia. El original llevaba gallina y ha desaparecido en España. Según Rupert de Nola (1525) era ‘uno de los tres manjares más principales que había en el mundo’ y era merecedor de una corona real, porque comúnmente era ‘la flor de otros manjares’ (el real, el imperial, el de ángeles, el principal y el lento o suave”



## **Misto**

sazonador o mishquina, aderezo madre, básico en las comidas de la región

## **Pepitoria**

guisado que se hace con todas las partes comestibles del ave, o solo con los despojos, y cuya salsa tiene yema de huevo

## **Puspucho**

frejol de palo, puspo poroto, puspino

## **Racacha**

tipo de papa muy suave y dulce

## **Rehogar**

freir ligeramente a fuego vivo los alimentos, para que tomen color antes de añadirles el caldo o salsa en que han de cocerse

## **Ruro**

estómago en quechua, molleja



## **Sacha papa**

especie/variedad de papa que crece en la selva de color morada y consistente, puede usarse si no dispone otro tipo de papa

## **Wira bijao**

es la hoja más recomendada para envolver las diversas comidas, por lo brillante de su hoja en ambos lados

## RECONOCIMIENTOS

Esta publicación ha sido posible gracias al entusiasmo de mujeres y hombres que se interesaron en la crianza de gallinas y en su transformación en comida preparada en base a gallina.

Nuestro primer reconocimiento es a las 62 mujeres de San Martín que se aventuraron a iniciar una nueva experiencia de crianza de gallinas dentro del Proyecto “Potenciando la Economía de las Mujeres Rurales de Puno, Ucayali y San Martín” ejecutado por el Movimiento Manuela Ramos con el auspicio de la Corporación Andina de Fomento y la Cooperación Italiana.

Picota: Loli García, Nila García, Teresa Rodríguez, Glery Rengifo, Dioselina Gonzáles, Benita Pinchi, Magda del Castillo, Maribel Murrieta, Carola Marlene Ponce, Jessica Córdova, Gledis Alva y Nila Tello.

San Hilarión: Luz Dalis Pinchi, Ilmer Saavedra, Rosa Elmira García, Manuela Upiachicua, Rosa Villanueva, Enith Delgado, Felicia Briceño, Elita Margarita Delgado, Admelia Chujutalli, Guida Urquia, Nilda Malpartida, Miriam Owaqui, Blanca Gómez, Margarita Morales, Josefa Gálvez, Lucila Abad, Gisela Córdova, Orlith Satalaya, Petronila Padilla y Yubis Armas.

Bellavista: Nelsia Vásquez, María Gladis Montalván, María Reyna Celis, Eloisa Solsol, Rosana Flores y Flor Acosta.

Saposo: Regina Pisco, Saida Ruiz, Dolly Panduro, Juana Villacorta, Tomasa Salcedo, Lindaura Ruiz, Lucy Cárdenas, Rogelia Cárdenas, Lusvina Ramírez y Zulema Ramírez.

Juanjuí: María Gladis Resquejo, Meri Pérez, María Teodocia del Aguila, Concepción Sajami, Nila del Castillo, Lucila Aguilar, Belmira Meza,



Marciana Hidalgo, Ketty Mercy Zuta, Eudocia Ruiz, Teodocia Ruiz, Reyna Panduro, Angélica Farfán y Paula Tuanama.

Estas mujeres trabajaron bajo la responsabilidad de Ivonne Tangoa, Responsable del Proyecto en San Martín, acompañada por Erika Pinedo y Milagros Gil. Nuestro reconocimiento por su profesionalismo y dedicación.

Durante todo el proceso, el Centro de Estudios y Promoción Comunal-CEPCO de San Martín no dudó en emprender esta empresa con Manuela Ramos, aplicaron la tecnología y tuvieron la paciencia para esperar los resultados. Un reconocimiento al técnico encargado, Weninger Sánchez, a la Directora Betty Leveau y al coordinador de crianza, Orlando Bardales.

Un reconocimiento especial a la Municipalidad Provincial de Picota, al Área de Proyectos Productivos y al Sr. Ricardo Murrieta que colaboró con la Asociación de Criadoras de Picota. Así mismo a la Municipalidad Distrital de San Hilarión y al periodista Carlos Velásquez en Saposo.

En la producción de esta edición recibimos el apoyo entusiasta de Liliana Com del Restaurante Wa Loc para conversar sobre la comida china, nos facilitó nuevas y deliciosas recetas y la locación para la producción fotográfica.

Gracias también a la familia Flores y María Córdova de Flores del Restaurante “El Huerto Florido” que nos acogió e hizo saborear su Caldo de Gallina.

Del mismo modo al Restaurante “La Olla de Barro” en Jesús María, también con una historia que se inicia en Lamas, con doña Martha Weninger que aprende su quehacer culinario de las abuelas de entonces. En Tarapoto y Moyobamba doña Martha daba pensión hasta 1993 que inicia “La Olla de Barro” en Moyobamba, siguieron en el 2001 en Punta Tahuishco con “La Tushpa de mamá” y ahora están cerca en Lima.

## CEPCO

### Centro de Estudios y Promoción Comunal del Oriente

El Centro de Estudios y Promoción Comunal del Oriente CEPCO, fundada el 13 de Mayo de 1985, en la Región San Martín, es una organización que promueve capacidades individuales y asociativas para la participación en la gestión del desarrollo integral y sostenible con equidad y solidaridad, en una relación armónica con la naturaleza, la sociedad y su cultura. Promueve políticas y alianzas estratégicas para influir en el desarrollo de la amazonia; fomenta el intercambio con la sociedad latinoamericana y mundial.

Jr. Manuela Morey 233  
Tarapoto  
Perú  
apartado postal 253  
**T** (+511 94) 52 3110 / 526221 / 521570  
**e-mail** cepco@cepco.org.pe  
www.cepco.org.pe

## MOVIMIENTO MANUELA RAMOS

MANUELA RAMOS es una organización feminista fundada en 1978 que trabaja por un mundo que procure condiciones de igualdad para mujeres y hombres, por una sociedad democrática y pluralista, con equidad de género, que garantice los derechos humanos y la justicia social.

MANUELA RAMOS contribuye al desarrollo y fortalecimiento de las capacidades de las mujeres, a fin de promover la defensa y el ejercicio de sus derechos.

**LIMA**  
Av. Juan Pablo Fernandini 1550  
Pueblo Libre, Lima 21  
Perú  
**T** 423 8840  
**e-mail** postmast@manuela.org.pe  
www.manuela.org.pe

### SAN MARTÍN

Jr. Grau 198  
Tarapoto  
Perú  
**T** (042) 524954

**La señora gallina,  
invitada de honor en nuestra mesa**  
Primera edición  
Impreso en Perú  
Lima, junio de 2008

© **Movimiento Manuela Ramos**  
Av. Juan Pablo Fernandini 1550  
Pueblo Libre, Lima  
Perú

**Responsable de la edición**  
Victoria Villanueva

**Producción**  
Lucía García

**Revisión y cuidado de edición**  
Amelia Villanueva

**Fotografía**  
Archivo Movimiento Manuela Ramos  
Juan Pablo Murrugarra

**Hecho el Depósito Legal  
en la Biblioteca Nacional del Perú**  
Nº 2008-06706

