

El cuy encuentro de culturas y de sabores



Movimiento Manuela Ramos



El cuy

encuentro de culturas y de sabores

Movimiento Manuela Ramos

“Hemos optado por la crianza de cuyes porque tenemos cultivos de alfalfa; antes criábamos en forma casera pero ahora hemos tecnificado nuestras crías. Ahora quiero preparar platos a base de cuy”.

Maritza Rocío Pari Cruz, Comunidad Machaq Marka, Pílcuyo, Puno

INDICE

4 Comiendo cuy Victoria Villanueva

- 10 Chicharrón de cuy
- 13 Cuy al vino
- 14 Milanesa de cuy
- 15 Cuy al natural
- 16 PisCuy (cuy al pisco)
- 18 Brocheta de cuy
- 19 Embrujo (consomé de cuy)
- 21 Escabeche de cuy
- 22 UchuCuy
- 25 Cuy adobado
- 26 Enrollado de cuy
- 29 Arroz verde con cuy
- 30 Cuy en salsa de maní
- 33 Estofado de cuy ahumado
- 34 Cuy al horno
- 35 Cuy asado en olla
- 36 Tacacho con cuy crocante
- 38 Pachamanca de cuy
- 39 Jaca cashqui
- 40 Cuy chactado
- 41 Seco de cuy
- 43 Sara juane con cuy

- 44 Glosario
- 45 Reconocimientos

COMIENDO CUY

Victoria Villanueva

El cuy transita desde miles de años por los andes, por la selva y por la costa. Vive en climas fríos y cálidos, y para su sustento requiere solo hierbas y pastos del campo, aparte de un especial cuidado. Cuando viven en la cocina, el calor y el humo son elementos esenciales, y su alimentación se basa en los restos que se desechan en la preparación de las comidas. El cuy no requiere tomar agua porque con las hierbas o el humo pueden ser suficientes.



La convivencia del cuy con la familia es desde siempre una práctica, especialmente en el mundo rural o semiurbano. Ahí está el cuy, siempre en grupo, al calor de la cocina y en compañía de grandes y chicos que le dan comida y se percatan si sus ánimos están decaídos. Si se decide hacer de la crianza de cuyes un negocio, los espacios tienen que ser necesariamente independientes de la cocina, en galpones debidamente instalados, pero su cuidado seguirá estando a cargo de toda la familia, que verá el sustento diario y especialmente se preocupará porque exista un ambiente tranquilo a su alrededor.



Quienes hemos visitado a familias que crían cuyes nos sorprendemos por el cuidado que tienen para que no se altere el ambiente. Ni risas violentas ni movimientos bruscos y menos gritos destemplados. No. Los cuyes pueden estresarse. Las familias, y particularmente las mujeres que están a cargo de su crianza, se desplazan suavemente alrededor de éstos. La violencia familiar, por tanto, echaría a perder toda posibilidad de desarrollo de los cuyes.

Esto explica, entonces, por qué el personal profesional experto recomienda que la crianza de cuyes se realice en familia y no necesariamente como crianza comunal que casi siempre es distante y fría. También explica por qué las mujeres se adhieren cada vez más a esta actividad que se transforma en un emprendimiento económico de éxito.

Como dice Eduardo Archetti en "El mundo social y simbólico del cuy":

"El conocimiento del cuy es propiedad de las mujeres. Así como el conocimiento de otros animales es dominio casi exclusivo de los hombres. Es, en consecuencia, un conocimiento femenino articulado estrechamente al mundo de la cocina. Apparently, el cuy pertenece al mundo privado de la casa, a un espacio cerrado y no público. (...) Su conversión en comida depende de las mujeres y de sus capacidades culinarias. Es fácil, entonces, imaginar que no hay mujer sin cuy, siendo posible, al revés, imaginar hombres sin cuy".

El cuy tiene una larga historia pues ya era parte de la dieta alimenticia en el Imperio Incaico y aún ahora es requerido en gran parte del territorio nacional peruano. Sin embargo, persisten todavía múltiples prejuicios en relación con su consumo y aunque el cuy no es considerado una mascota, hay resistencias ante la presencia del cuy entero, aun cuando según Eduardo Archetti, el cuy es “más cercano genéticamente, pese a sus apariencias, a la chinchilla o al puercoespín que a la rata o al ratón”¹.

Por ello, es natural que en su consumo se prefiera el cuy trozado y, por lo general, cubierto por una salsa, como se expresa claramente en las recetas que presentamos. Del mismo modo, se encontrará casi siempre las recomendaciones de usar un cuy tierno y hacerlo hervir hasta que su carne esté suave.

A pesar de todos los prejuicios, el consumo del cuy crece pues su carne tiene un alto valor nutritivo y contiene poca grasa; solo 07.6% frente a la carne de vaca, que contiene 21.8%, o de cerdo, que tiene 37.3%. Además, el valor proteínico del cuy es de 20.3% con respecto a la carne vacuna que solo tiene 17.5% y la de cerdo 14.5%.

Y por encima de todo, la carne de cuy es suave, tierna, jugosa y muy agradable.

¹ Archetti, Eduardo. El mundo social y simbólico del cuy. Centro de Planificación y Estudios Sociales, CEPLAES, Quito, Ecuador, 1992, pp. 16 – 22



Por distintos caminos tras un mismo sueño

El Movimiento Manuela Ramos inició su acercamiento a iniciativas económicas para mujeres hace casi tres décadas, poniendo particular atención en aquellas mujeres del mundo rural con poco acceso al crédito, a la capacitación y al mercado. En este camino encontró un potencial en las actividades agropecuarias, especialmente en la crianza de animales menores como el cuy. Posteriormente, siguiendo el interés e intuición de las mujeres del campo, empató esta actividad con la elaboración de comida en base a los productos nativos de nuestro país.

En este recetario se dan la mano mujeres de lugares diferentes que están ingresando al mundo económico a través de la crianza de cuyes y la gastronomía en base a cuyes, haciendo de estas actividades su quehacer principal.

Además de los grandes riesgos que significa iniciar negocios sin capital propio y sin preparación previa, deben enfrentarse a retos climáticos como las heladas de Puno y Huancavelica o el calor de la selva. El tratamiento ha tenido que ser diferenciado de acuerdo a su realidad, siempre con atención a los problemas de sanidad y calidad de la alimentación que deben consumir los cuyes. El esfuerzo ha sido intenso pero el resultado es estimulante.



Estas experiencias se realizan desde el año 2004 en Los Morochucos, Ayacucho; posteriormente en Rioja y Moyobamba, en San Martín; en Pilcuyo, Puno, y en Huancavelica, Acobamba y Angaraes, en Huancavelica, con mujeres que no se conocen entre una región y otra pero que saben que son parte de un mismo proyecto, de un mismo sueño.

La primera experiencia se llevó a cabo con las mujeres de la Casa del BienEstar de Manuela Ramos en Los Morochucos, Ayacucho, en el año 2004. Ahora son 75 mujeres quienes continúan activas en la crianza de cuyes.

En Pilcuyo, Puno, tienen menos tiempo; si bien aún no tienen un año en esta actividad, las 42 mujeres tienen mucho entusiasmo porque en este corto tiempo pudieron poner sus cuyes en el mercado de llave y aspiran llegar a Tipón, Cusco, lugar con un alto consumo de cuy.

"Estoy poniendo en práctica lo que aprendí, cada vez realizo de poco en poco las mejoras de mis pozas y divido a mis cuyes de acuerdo a la edad y el sexo... porque mis padres siempre han criado pero todo junto, no como ahora que nos han enseñado a separarlos".

Elsa Pacco Catachura, Comunidad de Ticona Cusullaca, Pilcuyo, Puno



En Rioja y Moyobamba son 24 mujeres que también están en la fase experimental y sueñan con formar una gran empresa exportadora de cuyes en el Alto Mayo. Por lo pronto, han recibido un solar como donación de la Municipalidad Provincial de Rioja para formar un centro de acopio o para la elaboración de humus con el estiércol de cuy. También están pensando en la preparación de platos en base al cuy para el gusto de una alta población migrante de Cajamarca.

En Huancavelica, Acobamba y Angaraes, son 47 mujeres que desarrollan esta actividad y los mejores resultados están en las comunidades de Uchkus Incañan de Huancavelica y Chacrapunco de Angaraes.

Se trata pues de experiencias diversas y en diferentes altitudes. Desde la alta puna de Huancavelica, Puno y Ayacucho, que están entre los 4.500 metros sobre el nivel del mar, y la selva peruana, entre ríos y bosques, compartiendo espacios con hermosos peces y aves en temperaturas muy elevadas.

El cuy propicia, por tanto, un encuentro de culturas, de lógicas diferentes, abriéndose paso con otros alimentos nativos para hacerse conocer y desear.

"La última cena", cuadro de la Escuela Cuzqueña, pintado por Diego de la Puente, jesuita flamenco, presenta como invitado especial precisamente a nuestro cuy, personaje de peso en ese esfuerzo por recuperar nuestra identidad.

Chicharron de cuy

Marga Capani Quispe
Huancavelica

Ingredientes

1 cuy tierno
1 taza de harina
Ajos molidos
Sal y pimienta

Preparación

Trozar el cuy en pequeños pedazos.
En un recipiente echar solo la clara de huevo y mezclarlo con los trozos de carne de cuy; retirar a un plato y apanarlos con harina. Freír en abundante aceite.

Se sirve con yuca sancochada, ensaladas criollas y crema de rocoto o huacatay.



Cuy al vino

Huancavelica

Ingredientes

2 cuyes tiernos
1 vaso grande de vino
4 ají mirasol
1 cebolla en cuadrillos pequeños o rayada
10 gramos de pasas
Comino, sal y pimienta
Una pizca de perejil molido
Una pizca de culantro

Preparación

Trozar los cuyes.

En una olla freír y dorar bien las presas. Retirar la carne de cuy e incorporar la cebolla, ajo, ají, comino, pimienta, perejil y vino, para que dore bien hasta que el aderezo esté sofrito. Finalmente, agregar las pasas y dejar sudar hasta que la carne esté lista.

Se sirve con arroz, yuca sancochada o papa amarilla.



Milanesa de cuy

Huancavelica

Ingredientes

- 1 cuy tierno deshuesado
- 1 paquete de galletas molidas o pan rallado
- 1 huevo
- 2 dientes de ajo
- $\frac{1}{4}$ aceite
- Gotas de pisco
- Sal y pimienta al gusto

Preparación

Limpiar bien y deshuesar el cuy, luego sazonarlo con sal, pimienta, ajo y pisco. En un recipiente echar solo la clara de huevo y bañar las presas. Una vez listas apanar las presas con la galleta molida y freírlas en moderado aceite.

Se sirve con papas fritas; ensaladas de pepinillo, lechuga, tomate y mayonesa.

Cuy al natural

Huancavelica

Ingredientes

- 4 cuyes tiernos
- 1 cucharadita de ajo
- 1 cucharada de pisco
- $\frac{1}{4}$ de taza de aceite
- Sal y pimienta

Preparación

Limpiar bien los cuyes enteros. Sazonar con sal, pimienta, ajo y pisco. Luego freírlos con abundante aceite por espacio de cinco minutos hasta que la carne esté a punto.

Se sirve con papa amarilla o blanca; ensaladas de pepinillo, tomate, cebolla y lechuga. Aji amarillo o verde, crema de ají huacatay o crema de rocoto.

PisCuy (Cuy al pisco)

Huancavelica

Ingredientes (para 2 porciones)

- 1 cuy tierno deshuesado
- 1 taza de harina sin preparar
- 1 huevo (solo la clara)
- 1 copa de pisco
- 3 dientes de ajo molido
- Aceite
- Sal y pimienta

Preparación

Trozar la carne de cuy en presas pequeñas y en un tazón sazonarlas con ajos, sal, pimienta y pisco.

En un recipiente echar solo la clara de huevo y pasar las presas, una por una, retirarlas y apanarlas con la harina.

Una vez listas freír las presas en una sartén con abundante aceite hasta que estén bien doradas para luego retirarlas y dejarlas escurrir.

Se sirve con yucas o papas doradas, ensaladas, cremas de huacatay o rocoto.



Brocheta de cuy

Huancavelica

Ingredientes

- 2 cuyes tiernos deshuesados
- 2 cucharadas de vinagre
- 1 cucharadita de ají panca
- Una pizca de orégano
- Comino, pimienta y sal
- Pimiento morrón
- Cebolla

Preparación

Trozar los cuyes deshuesados. En un recipiente mezclar el ají, orégano, comino, sal, pimienta y vinagre. Echar las presas y dejarlas macerar hasta el día siguiente.

Ensartar en palitos de caña intercalando con el pimiento y cebolla en trozos, ligeramente pasados por sillao. Luego dorar ligeramente en una parrilla sazonando con gotitas de sillao.

Se sirve con papa, choclo y crema de rocoto.



Embrujo (consomé de cuy)

Huancavelica

Ingredientes

- 1 cuy tierno
- 1 zanahoria
- 1 ramita de apio
- 1 cebolla
- 1 tomate
- Unas gotas de pisco
- Una pizca de perejil
- Sal y pimienta
- Un poquito de hierbas aromáticas

Preparación

Limpiar y trozar el cuy. En una olla echar un litro de agua, aproximadamente, e incorporar las presas de cuy. Una vez que dé un hervor, incorporar las verduras, zanahoria, apio, hierbas aromáticas, cebolla y perejil.

Sazonar con sal y pimienta. Agregar el pisco, las rodajas de tomate y finalmente las hierbas aromáticas. Dejar cocinar por espacio de 15 minutos hasta que la carne esté suave.

Se sirve con pan y papa amarilla.

Escabeche de cuy

Huancavelica

Ingredientes

(para 4 porciones)

2 cuyes tiernos
 2 cebollas medianas
 2 dientes de ajo
 2 cucharadas de vinagre
 ½ pimentón
 ½ cucharadita de azúcar
 ½ cucharadita de orégano
 2 aji mirasol seco y molido
 2 aji panca seco y molido
 1 aji amarillo cortado en tiritas
 ½ cucharadita de perejil
 ½ taza de aceite
 1 pizca de sillao
 Comino, pimienta y sal al gusto

Preparación

Limpiar los cuyes y luego trozarlos en cuatro presas, sazonarlas con sal y pimienta y freírlos en la sartén. Una vez que las presas están doradas, retirarlas y freír el ajo, ajíes e ingredientes como perejil, comino, pimienta, sillao, sal al gusto, incorporando nuevamente las presas, además de las cebollas remojadas previamente en sal y vinagre, así como el pimentón, orégano y vinagre. Una vez que el aderezo esté sofrito, verificar la sazón y agregar el vinagre; dejar reposar unos minutos más para que los sabores se intensifiquen. Dejar cocinar a fuego lento hasta que las presas terminen su cocción.

Se sirve con lechuga, camote, aceitunas y huevo.



Ingredientes

- 1 cuy tierno
- 3 dientes de ajo molido
- 1 cebolla pequeña
- 4 ají amarillo fresco y molido
- ¼ cucharadita de culantro
- ¼ cucharadita de perejil molido
- Sal, comino y pimienta
- ½ limón

Preparación

Trozar las presas del cuy y dorarlas en una olla. Una vez doradas retirarlas de la olla e incorporar inmediatamente las cebollas, ajo, ají, comino, culantro y perejil molido hasta que la cebolla cambie de color.

Cuando el aderezo esté en su punto agregar un poco de caldo o agua y volver a poner las presas hasta que se cocine bien la carne y suelte el guiso.

Antes de retirar del fuego exprimir ½ limón.

Se sirve con papa amarilla y arroz blanco con arvejas.



Cuy adobado

Huancavelica

Ingredientes

1 cuy tierno
1 cucharadita de ajo molido
1 cucharada de vinagre
1 cucharadita de ají panca
1 copa de vino
Sal y pimienta al gusto

Preparación

Limpiar y trozar el cuy. En un recipiente mezclar el vinagre con el ajo, ají panca, sal, pimienta y vino e incorporar las presas del cuy, dejándolas macerar o reposar aproximadamente por dos horas.

Una vez listo llevar las presas a una sartén con regular aceite y freírlas hasta que la carne esté cocinada.

Se sirve con yuca sancochada, papa amarilla y ensalada



Enrollado de cuy

Huancavelica

Ingredientes

1 cuy tierno deshuesado
Ajo molido
Verduras picadas en bastoncito
Sal y pimienta
Vino tinto al gusto

Preparación

Limpiar y deshuesar el cuy. Estirar la pulpa de carne de cuy y colocar las verduras picadas, enrollarlo y de ser posible amarrarlo con una pita.

Una vez que esté listo colocar el enrollado en una cacerola con un poco de caldo, tapando la carne. Cocinar a fuego lento. Agregar el vino y dejar que hierva hasta que se cocine la carne.

Se sirve con puré de papas, arroz y ensalada.



Arroz verde con cuy

Huancavelica

Ingredientes

(para 4 porciones)

2 cuyes tiernos
3 aji amarillo mirasol
1 kilo de arroz
1 cebolla
½ copa de pisco
Pimiento
Arvejas
Culantro molido
Una pizca de perejil molido
Ajo
Comino, sal y pimienta

Preparación

Trozar las presas y dorarlas.

En la misma olla incorporar la cebolla, ajo, perejil, culantro, aji, pimiento, comino, pimienta y el pisco. Una vez que el aderezo esté en su punto, añadir el agua, el arroz, las arvejas y luego las presas. Esperar a que graneé el arroz.

Se sirve con salsa criolla.



Cuy en salsa de maní

Casa del BienEstar Los Morochucos
Ayacucho

Ingredientes

1 cuy
Aji panca
Perejil molido
Aji mirasol
150 gramos de maní tostado y pelado
Cebollas
Ajo molido, sal y pimienta
1 taza de caldo

Preparación

Limpiar y cortar el cuy en cuatro presas. Ponerle sal y pimienta, y dorar las presas en una olla. Cuando estén listas retirarlas y ahí mismo añadir la cebolla, ajo, perejil molido, aji mirasol, aji panca, sal y pimienta. Incorporar nuevamente las presas, además del caldo y el maní. Sazonar al gusto y dejar cocinar hasta que el guiso quede ligeramente espeso.

Se puede acompañar con papa sancochada.



Estofado de cuy ahumado

Sara Vergara Lozano
Rioja, San Martín

Ingredientes

1 cuy grande y tierno
Sal
Comino
Pimienta al gusto
Ajos
Achiote
Yuca
Arroz
1 zanahoria
Pusporoto (frejol de palo o puspino)
Sacha culantro
Aceite

Preparación

Ahumar el cuy previamente condimentado con ají panca, sal, comino y ajos.

En una olla freír la cebolla, ajos y achiote. Agregar el cuy cortado en cuatro trozos y dejar que sude. Incorporar la zanahoria picada en rodajas, el pusporoto, y dejar cocinar a fuego lento. Cuando el cuy esté cocido agregar el sacha culantro y retirarlo.

Servir con rodajas de yuca sancochada y arroz blanco.



Cuy al horno

Anita Poquis Valles
Rioja, San Martín

Ingredientes

(para 8 personas)

2 cuyes
½ taza de aceite
2 cucharadas de ajo molido
3 cucharadas de ají panca
1 cucharadita de comino
4 cucharadas de vinagre
4 cucharadas de jugo de naranja
Sal, pimienta al gusto
Caldo de carne

Preparación

Limpiar bien los cuyes y cortar en presas. Si se desea, el cuy entero se puede cecinar (hacer corte en la carne). Mezclar en un tazón el aceite, sal, pimienta, ajo, ají panca, comino, vinagre y jugo de naranja; deshacer las pastillas de caldo con un tenedor y una pizca de canela en polvo. Adobar el cuy por dentro y por fuera y dejar reposar tres horas. Luego hornearlo por una hora.

Servir con papas doradas y salsa criolla.

Cuy asado en olla

Lidia Vásquez Marín
Moyobamba, San Martín

Ingredientes

(para 8 personas)

2 cuyes grandes
2 cucharadas de achioté
5 gramos de pimienta negra
250 gramos de ajo molido
1 vaso de vinagre
250 gramos de ají panca molido
2 pizcas de comino
50 gramos de pimienta de chapa
2 pizcas de orégano
Sal, perejil
1 kilo de papa

Preparación

Pelar el cuy y luego cortarlo en cuatro partes. Adobar con ají panca, vinagre, ajos, achioté, comino y pimienta negra. Se añade la pimienta de chapa y orégano. Macerar por dos horas.

En una olla grande poner un poco de aceite a fuego lento, poner los pedazos de cuy, o entero si se prefiere, y cocinar por media hora. Probar la sal y antes de servir añadir las papas enteras y peladas para que se cocinen con el cuy.

Adornar con perejil.

Tacacho con cuy crocante

Luz Vilma Fernández Vergara
Rioja, San Martín

Ingredientes

4 plátanos verdes
50 gramos de manteca de chanco
¼ de cuy condimentado
Salsa de cebolla picante

Preparación

Asar los plátanos en el carbón. Cuando estén suaves chancar bien en un mortero o batea de madera y agregar la manteca, sal y ajo. Agarrar la mezcla con las manos y formar una bola de tacacho.

Freír el cuy hasta que quede crocante.

Servir con lechuga y salsa de cebolla.

Otra opción es freír los plátanos verdes cortados por la mitad y seguir el mismo procedimiento del tacacho.



Pachamanca de cuy

Pilcuyo, Puno

Ingredientes

- 1 cucharada de ají colorado molido en batán
- 2 Cuyes
- Media cabeza de cebolla rallada
- Media cucharada de zanañoria rallada
- Media cucharadita de huacatay
- Media cucharada de ajo molido
- Orégano, tomillo tostado y molido al gusto
- Comino, pimienta y sal al gusto
- Kión
- 1 bolsa de papel de azúcar

Preparación

Trozar el cuy. Freír ajo y cebolla, y cuando estén dorados agregar ají colorado, orégano, tomillo, vino, huacatay, comino, pimienta, zanañoria rallada y kión al gusto. Pasar las presas por la preparación anterior y dejar reposar por dos horas en el sol. Una vez que el horno hecho de terrones en el suelo esté bien caliente, poner el cuy, debidamente macerado, envuelto en papel de azúcar. Cubrir con las papas y ocas. Tapar el horno con bastante tierra y dejarlos cocinar por dos horas.

Se sirve con papas, oca, habas, ensalada, acompañado con crema de rocoto.



Jaca cashqui

Manuela del Pilar Guevara
Moyabamba, San Martín

Ingredientes

- 2 cuyes
- 5 ají verde
- 8 dientes de ajos (aderezo)
- 4 dientes de ajos (salsa)
- Comino, sal y pimienta

Preparación

Pelar los cuyes en agua bien caliente y colgar por un rato hasta que estén bien escurridos. Trozar el cuy en cuatro partes y freír en aceite bien caliente.

En una olla aparte preparar un rehogado con bastante cebolla, ajos y ají. Cuando agarre el punto de hervor añadir los cuyes y dejar cocinar, agregándole un poco de agua para que quede como una sopa.

Se sirve con papas sancochadas, choclo y arroz graneado.

Cuy chactado

Pilcuyo, Puno

Ingredientes

- 1 cuy
- 1 litro de aceite vegetal
- 2 cucharadas de ajo picado
- 1 taza de maíz blanco molido
- Sal, pimienta y comino al gusto

Preparación

Pelar el cuy con agua caliente y extraer las vísceras. Una vez limpio dejarlo secar al sol por una hora

Agregarle sal, pimienta, ajo y comino al gusto. Pasarle por harina de maíz

En una sartén calentar el aceite, agregar el cuy y ponerle peso encima. Una vez dorado, voltearlo y volver a colocarle el peso encima.

Se sirve caliente y crocantito, acompañado con papas sancochadas y/o doradas y ensalada.

También puede servirse con choclo en vez de papa.

Seco de cuy

Sara Vergara Lozano
Rioja, San Martín

Ingredientes

- 1 cuy grande
- 1 cebolla
- Ajos
- 1 tomate
- 1 zanahoria
- ¼ frijolitos verdes
- 1 tajada de zapallo
- 1 manojo de huacatay
- 1 manojo de culantro
- 2 hojas de sachá culantro
- 2 ajíes misquiucho verde (ají picante moyobambino)
- Sal, comino, pimienta, misto, aceite

Preparación

Freír la cebolla, ajo, tomate y demás condimentos junto con el cuy. Dejar al vapor por 15 minutos. Agregar las hierbas (huacatay, culantro y sachá culantro) y ají licuado; luego el zapallo y la zanahoria cortados en cuadraditos, además de los frijolitos verdes. Dejar cocinar hasta que esté bien cocido.

Servir con arroz e ingiri (plátano verde sancochado)

Sara Juane con cuy

Anita Poquis Valles
Rioja, San Martín

Ingredientes

1 kilo de harina de maíz común o maíz amarillo suave
¼ kilo de maní tostado molido
½ litro de aceite
2 cucharadas de misto (compuesto de azafrán molido, ajos, orégano ancho, cebolla, comino y sal)
1 cucharada de comino
4 sobres de sazónador
3 cucharadas de ajos
8 hojas de bijao
Soga para amarrar

Preparación

Se adoba las presas de cuy con sal y pimienta, ají panca y ajos; dejándolas macerar por 45 minutos. Retirar y orear a la brasa.

Poner la harina de maíz amarillo suave en un tazón grande y mezclar con la sal y el maní tostado.

Preparar el aderezo en una sartén con el aceite, los ajos, comino y misto hasta que se sienta su olor e incorporar a la masa anterior. Mezclar bien para que quede suave, y si falta aceite agregar lo suficiente.

Una vez listo envolver en una hoja de bijao una porción de la mezcla y la presa del cuy en medio. Amarrar bien para que no entre agua. Cocinarlo en una olla con agua hirviendo por lo menos durante tres horas.



GLOSARIO



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

Chactar
es el proceso de colocar las “chaquetas” o piedras de cocina encima de los cuyes

Ingiri
plátano verde sancochado

Jaca Cashqui
cuy en olla de barro

Misquiucho
ají picante moyobambino

Misto
sazonador o mishquina. Aderezo madre, básico en las comidas de la región amazónica

Puspoporoto
frejol de palo o puspino, también se cultiva en el norte del Perú

Sacha culantro
culantro regional, recibe otros nombres como ciuca culantro o culantro ancho

Uchu
ají común



RECONOCIMIENTOS

Esta publicación ha sido posible gracias al entusiasmo de las mujeres de diversas regiones, que desde hace algunos años apostaron por una actividad económica centrada en la crianza de cuyes, y desde entonces, en la búsqueda de mercado, imaginaron formas diferentes de preparar los cuyes para que sean acogidos por todo tipo de público.

Son ellas quienes nos han proporcionado las recetas que han ido recopilando, innovando o creando. En Huancavelica, Marga Capani Quispe hizo acopio de estas recetas que nos fueron proporcionadas.

Todas las recetas tienen los secretos de cada región -que tiene su toque especial-, y que bien vale la pena conocer y experimentar. Expresamos nuestro reconocimiento a las mujeres de:

Los Morochucos, Ayacucho, comunidades de Churupallana; Pacopata; Chucclapampa; Huandinga (Barrio de Huansasaya); Huancasaya; Chalco; Manzanayoc; Juscaymarca; Ñuñunhuaycco; Coraspampa; Rosaspampa; Orccohualchancca; Cuchucancha; Chaupinccuyillo; Pillpicancha; Allpaurcuna; Pumahuasi y Chirilla.

Pilcuyo, Puno, comunidades de Sancuta y Machaq Marka.
Rioja, San Martín, Asociación “El cuy de mi barrio”.
Moyobamba, San Martín, Asociación de criadoras “La Primavera”.



Huancavelica, Huancavelica, comunidades de Vista Alegre; Uchku Icañañ-Yauli; Casapata-Yauli y Ayaccocha-Acoria.
Acobamba, Huancavelica, comunidades de Choclococha y Vista Alegre, Anta.
Angaraes, Huancavelica, comunidades de Chacapuncu y Parco Alto.

También queremos expresar nuestro reconocimiento a los municipios provinciales y distritales de Ayacucho, Puno, San Martín y Huancavelica, que apoyaron estas iniciativas y aportaron espacios para la crianza, el acopio y la exposición de comidas, además de su entusiasmo.

El Instituto Nacional de Investigación Agraria (INIA) ha sido un aliado excepcional en estas experiencias, involucrándose muchas veces en forma directa en estos proyectos para garantizar el éxito.

El Ministerio de Agricultura, la Dirección Regional Agraria y la Agencia Agraria siempre tuvieron sus puertas abiertas cuando fueron requeridos para una asesoría especializada.

La construcción de los galpones ha sido en todos los casos gracias al esfuerzo familiar, incluyendo los materiales, que casi siempre fueron aportes propios. Sin embargo, el apoyo decidido de las autoridades locales y de las comunidades ha sido fundamental.



Estuvieron presentes profesionales muy dispuestos a acompañar todo el proceso y lo hicieron con entusiasmo y responsabilidad. Un saludo para Gilmar Quispe, en Puno, y Nelio Muñoz Torres, en San Martín.

Este recetario no habría sido posible si no hubiéramos contado con el apoyo y entusiasmo de los equipos de trabajo de Manuela Ramos, muy convencidos de este sueño, que acompañaron a las mujeres criadoras de cuyes, y luego expertas en la preparación de deliciosas comidas en base a cuy. Un reconocimiento especial a Katya Aronés, de Ayacucho; Ivonne Tangoa, de San Martín; Verónica Gálvez, de Puno y María Soledad Gómez Ccora y Marga Capani, de Huancavelica, responsables locales de estos proyectos.

Finalmente, queremos expresar nuestro reconocimiento a la Asociación Madre Coraje y Junta de Andalucía, de España, que estuvieron codo a codo durante dos años apoyando el trabajo en Huancavelica. El auspicio de esta publicación refleja el compromiso de estas organizaciones con el desarrollo de nuestras comunidades y sus culturas.

MOVIMIENTO MANUELA RAMOS

El Movimiento Manuela Ramos es una organización feminista peruana sin fines de lucro que desde 1978 trabaja para mejorar la situación y posición de las mujeres. Surge como un espacio dirigido a las mujeres con escasas posibilidades de acceder a la información sobre sus derechos y como apoyo para enfrentar su situación de indefensión.

Realiza trabajos de asesoría, advocacy, capacitación, investigación, difusión y defensa de los derechos legales, económicos, sociales, políticos, sexuales y reproductivos de las mujeres de las diversas culturas que habitan en el Perú.

Las intervenciones están organizadas a través de cuatro líneas temáticas: Derecho a una vida sin violencia, Derechos Económicos, Derechos Políticos y Ciudadanía y Derechos Sexuales y Reproductivos; cuyos ejes transversales son el Enfoque de Género y el Enfoque de Derechos Humanos.

Manuela Ramos tiene oficinas regionales en las ciudades de Lima, Ancash, Ayacucho, Huancavelica, Junín, La Libertad, Piura, Puno, San Martín, Tacna y Ucayali. La Oficina Central está en Lima y cuenta con dos sedes más en los distritos de San Juan de Miraflores y Villa El Salvador.

LIMA

Av. Juan Pablo Fernandini 1550
Pueblo Libre, Lima 21
Perú

T 423 8840

e-mail postmast@manuela.org.pe
www.manuela.org.pe

El cuy, encuentro de culturas y de sabores
Primera edición
Impreso en Perú
Lima, febrero 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
Sonaly Tuesta
Alicia Villanueva
Juan Pablo Murrugarra
Archivo Movimiento Manuela Ramos

**Hecho el Depósito Legal en la Biblioteca
Nacional del Perú**
Nº 2008-02716



MADRE CORAJE



JUNTA DE ANDALUCÍA