

de la selva, su cocina

Recetas regionales



Movimiento Manuela Ramos

de la selva, su cocina

Recetas regionales

Movimiento Manuela Ramos

Índice

4	Entre hojas, pescados y parrillas	Sonaly Tuesta
6	La selva, grande y diversa	
8	Sus comidas y sabores	
	Recetas	
14	Avispa juane	
16	Juane de yuca	
18	Juane especial	
20	Juane de chonta estilo Moyobamba	
21	Sara juane	
22	Nina juane	
23	Caldo de carachama	
24	Patarashca	
25	Inchicapi de gallina	
26	Causa de yuca con paiche asado, chimichurri de cocona y ají charapita	
27	Picante de majaz	
28	Venado en punto de cerveza	
30	Sajino al pandisho	
31	Apichado de chancho	
33	Poroto shirumbi	
35	Tacacho con cecina	
36	Picadillo de carne de monte o cecina	
37	Ceviche de paiche, cocona, sachaculantro y ají charapita	
38	Huambrillos envueltos	
40	Paiche a la chonta	
41	Filete de pescado en salsa de maracuyá	
42	Anticuchos de pescado en salsa de carambola	
44	Glosario	
45	Reconocimientos	

Entre hojas, pescados y parrillas

Sonaly Tuesta

Uno

No solo pude imaginar una mazamorra de pescado, sino saborearla, y entender que en esa textura y esa mezcla existe un saber ancestral de sobrevivencia. Admiro y disfruto siempre una buena patarashca, cuyo término adecuado se conoce porque cuando uno levanta el atado de hoja de bijao, éste no pesa como al principio. Mi madre, de ceja de selva, sabe preparar los juanes de yuca, que son también la cabeza de San Juan Bautista, dice la leyenda. Tienen un poco de arroz, pero se cuecen en hojas de achira. Quedan compactos y no se deshacen cuando son abiertos. Tienen picadillo y no una presa de gallina. El detalle hace la diferencia y la comida es algo así como un termómetro de la creatividad de las mujeres, sobre todo, que juntan ingredientes por tradición o por necesidad.

Igual, la sentencia está dada: los sabores, sazones y aromas culinarios son un legado familiar y cultural. Siempre permanecerán en la memoria y el paladar, aunque estemos lejos. Recordarlos será añorar no solo el acto mismo de comer, sino todo el contexto: el fogón humeante, la fiesta en la cocina, la imagen de mamá revolviendo la yuca o agregando el aderezo que solo ella conoce.



La comida no solamente es lo que vemos y saboreamos, sino lo que significa dentro de una historia. De qué manera se agregan los ingredientes, en qué momento debe ir la sal o el sachaculantro, cómo se sirve, con qué se come, a qué hora del día, en qué época del año, con qué bebida se acompaña... Tantos detalles que le agregan magia a la creación culinaria, que en muchos casos se reinventa y en otros se repite en el tiempo, pues se ha ido transmitiendo de generación en generación entre plátanos, hojas de bijao, pescado fresco, sal y yuca...

Dos

Encontraremos mayores coincidencias en la conversación si hablamos de comida, y descubriremos que en la selva –a pesar de los ingredientes clásicos, que no son muchos– la riqueza está en la combinación y en la destreza para hacer de ella una fuente inagotable de inspiración. Las técnicas usadas toda la vida han permitido importar ingredientes de uno u otro plato para convertirse en nuevas versiones que gozan de un gran sabor. Los festivales o ferias gastronómicas se han convertido en escuelas que motivan la creación y el rescate. Porque los cocineros y cocineras que se descubren guardianes de los saberes, se han dado cuenta que su conocimiento es valorado, y eso les ayuda a mostrarse, a reinventarse, a promoverse. Si hay escasa posibilidad de conservar los alimentos, entonces se prepara para el consumo de aquel momento, lo cual resulta agradable, pues se come fresco, casi cuando el río regala los pescados, o el monte, a veces huraño, deja ir al majaz, que cae en las redes de un delicioso guiso.



Este viaje que iniciamos por Moyobamba, Tarapoto y Pucallpa, nos trae a la mesa una culinaria práctica y exquisita, donde existe lo físico, que es la receta, y lo inmaterial de la historia, que es la cosmovisión, la leyenda y la manera de preparar, pues hay determinadas reglas para decir a qué llamamos patarashca, juane o tacacho. Qué técnicas de otros lados sirven para hacer uso de los ingredientes nativos, qué significa la renovación sin perder la esencia, que significa apreciar otras cocinas para revalorar las nuestras.

Es bueno reconocer que el Perú no solo es un país andino y costero, es también, y en gran medida, un país amazónico, y es allí donde la singularidad nos hace encajar en un mundo globalizado. Y en esta época, en que la mirada ha vuelto a lo natural, proyectos como el de Manuela Ramos serán el motor para redescubrir lo que también nos pertenece, y lograr que mujeres como las que aquí dieron su receta, empiecen a dar más pasos adelante, teniendo su origen como bandera y símbolo, en un país (ojalá algún día) que las incluye y las aplaude.

La selva, grande y diversa

La cocina es, sin duda, la expresión cultural más perfecta de un pueblo, de una sociedad, de un conjunto de personas de cualquier lugar del mundo. No se conoce grupo humano que pueda dejar de comer y seguir viviendo; pero ¿qué es lo que come?, ¿cómo lo prepara? y ¿qué sabores diferentes prefiere?, eso es lo que marca las enormes diferencias entre un pueblo y otro, así como las influencias recogidas o prestadas de una cultura a otra que a través de los años van transformando sus propios sabores.

Llegar a conocer la selva en todas sus dimensiones tendría que ser, sin duda, una aspiración profunda en el mundo moderno, pero aún interfieren otros intereses que desplazan la fascinación por esta selva, grande y diversa; pues no siempre hay quienes pueden atreverse a pensar que es posible vivir y disfrutar de la magia de ese inmenso mundo verde, de sus ríos múltiples y caudalosos y de su enorme riqueza cultural que se expresa en sus comidas, en su música y en sus danzas y en sus diversas formas de vivir y gozar al aire libre.

Ese entramado de aguas que conforman la red fluvial de la selva amazónica –la más complicada y nutrida del mundo con más de mil ríos¹–, es una puerta abierta para apreciar una de las regiones más ricas en diversidad biológica del mundo², encontrar los sonidos más hermosos y los silencios que son escasos en el mundo occidental.

Este trabajo es solo una rápida mirada a través de Moyobamba y Tarapoto, de la región San Martín; y Pucallpa de la región Ucayali, que despierta intereses y deseos de abrir nuevos campos de estudio por aquellos inagotables caminos que hay todavía por descubrir.

Moyobamba

La ciudad de Moyobamba es la capital del departamento de San Martín, fundada en 1539. Es la primera ciudad fundada por los españoles en la selva del Perú.



¹ Avencio Villarejo, *Así es la Selva*, Centro de Estudios Teológicos de la Amazonía, Iquitos, 2002, p. 17.

² *ibid* p. 61.

Está ubicada a orillas del río Alto Mayo y su nombre tiene origen quechua –*Muyupampa*– que significa llanura circular, haciendo alusión a la meseta sobre la que se emplaza la ciudad.

Moyobamba es una ciudad eminentemente agrícola, con importantes cultivos de arroz, café, yuca y frutas tropicales. La comida y las bebidas de la selva tienen un particular sabor por su diversidad y riqueza de aromas tanto en relación con las hierbas o carnes como en su preparación.

Tarapoto

Tarapoto está ubicado en el departamento de San Martín, entre los ríos Huallaga y Mayo. Fue fundada en 1782 y desde la construcción de la carretera Marginal, en la década de 1970, se ha convertido en un nexo obligado entre los pueblos de la Amazonía.

Tiene abundantes recursos naturales como tabaco, algodón, madera, coca y recientemente arroz.

Pucallpa

Pucallpa es la capital de la provincia de Coronel Portillo, capital del departamento de Ucayali. Es una llanura ubicada en la parte norte del departamento de Ucayali, a orillas del río Ucayali, muy cerca de la laguna de Yarinacocha.

Pucallpa lleva el nombre derivado de dos palabras quechuas: *puca*, rojo y *allpa* tierra.

Tiene importante producción de arroz, seguido de maíz. El plátano y la palma aceitera son también productos de cultivo semipermanente. La actividad pesquera está centrada básicamente en la comercialización del pescado fresco y el pescado seco salado.



Sus comidas y sabores

De los peces

“No solo suenan peces: el *akarawasú*, la *gamitana*, el *tamborero*, el *paiche* de tres metros y lengua de hueso que pare criaturas y no huevos, el *pejetorre* se hincha de aire y flota como boya, el dorado no tiene una sola espina, el *chállualagarto*, el *kunchi*, la *añashúa*, (...), la *manitóa*, el *shitári*, la *doncella* uncida de franjas negras (...). Por no hablar de la *pañá*, tú conoces, más le nombran *piraña*, que te come sin asco en un ratito. Y la *kawára* enorme, y la *palometa* que sabe a casi dulce, (...) y la gran *carachama* de boca como piedra, que vive una semana y más fuera del agua y que viene de lejos, desde antes del diluvio, antes de ese tigre que dispersó hace siglos a nuestros primeros padres ashaninka. Tantos y tantos peces...”³.

“El paiche es conocido como el gigante de la Amazonía debido a que alcanza los tres metros y llega a pesar hasta 250 kilogramos. (...) Vive en las aguas quietas de los lagos y es fácilmente localizado por los pescadores debido a su necesidad de *boyar* o emerger para tomar aire atmosférico para su respiración. (...) Tiene una carne de óptima calidad, por lo que las poblaciones naturales de esta especie han sufrido una presión de pesca incontrolable en los últimos 50 años. Desde 1930, el Ministerio de Agricultura, a través del servicio de Pesca y Caza, ha tomado medidas proteccionistas para esta especie, estableciendo zonas reservadas y épocas de vedas, coincidentes con el período de reproducción. El paiche es una especie piscívora y se reproduce naturalmente en cautiverio”⁴.



³ César Calvo, Las Tres Mitades de Ino Moxo y otros brujos de la Amazonía, Iquitos, Perú, 1981, pp. 24-25..

⁴ Avencio Villarejo, op. cit. p. 96.

De los animales de caza

“Mientras no fueron empleadas las armas de fuego y las pieles no alcanzaron tan tentadores precios, la fauna se mantuvo en equilibrio biológico con abundancia de especies mayores, a las que el hombre acudía como a despensa bien surtida. El indígena, diestro en toda clase de trampas y armadillos, empleó como armas favoritas rejonas, lanzas, flechas y macanas labradas con chonta, pona, palosangre y otras maderas muy duras”⁵.

La carne de majaz, al igual que muchas aquellas carnes de animales de monte o de caza, es sumamente apreciada en la gastronomía de la Amazonía. Sin embargo, su consumo debe estar restringido a las normas que deben instituirse y respetarse en nuestro país si de verdad apreciamos nuestra rica biodiversidad. Las alternativas son conocidas. Tenemos desde la vigencia de la veda así como el apoyo a centros de reproducción en cautiverio. Es tarea de toda la población velar por la conservación de estos animales de caza.

“El susto de la señora Tapir”

“Era el mes de febrero y había llovido durante todo el día y gran parte de la noche. Cuando amainó la lluvia, casi a medianoche, la señora tapir salió de su casa en busca de alimentos para su pequeño, que estaba hambriento.

–Espero que con el viento y la lluvia hayan caído muchos frutos en el monte –se dijo.

Mientras caminaba en medio de la oscuridad, siguiendo su camino trazado en el bosque, miraba con atención por todos lados y su gran nariz olfateaba con fruición todos los olores del monte lavado por la lluvia. El viento traía y llevaba los ricos olores y fragancias del *charichuelo*, el *ushún*, la *quinilla*, el zapote silvestre, el fruto de la *shiringa*.

–Se me está haciendo agua la boca con estos olores –habló casi en voz alta y se sorprendió de su voz.

–Shiiit –se dijo ella misma y se puso a temblar, no con el frío de la medianoche sino con la sola idea de que por allí se topara con el

⁵ Avencio Villarejo, op. cit. p. 148.

poderoso tigre otorongo; pero mientras más avanzaba por su trocha, más se disipaba y debilitaba el olor agridulce de los frutos para ser reemplazado por un olor extraño que la señora tapir no reconocía. Se detuvo y aspiró con toda la fuerza de sus pulmones. Resopló y su resoplido se escuchó a cientos de metros en medio de la selva.

Ahora resoplaba y silbaba su característico ‘fiii...fiii...’.

El extraño olor se hizo mucho más fuerte y penetrante. Se detuvo en seco. Sus ojos, distinguieron, en la brumosa medianoche, un sotechado y, debajo de éste, un bulto blanco. Caminó unos pasos con cautela y agudizó su mirada. El extraño olor se hizo mucho más penetrante.

—No puedo distinguir este olor. No es olor de frutas ni de otros seres que habitan en el bosque. Yo conozco y puedo reconocer esos olores —pensó.

Cuando se disponía a dar unos pasos más, siguiendo su derrotero, el bulto blanco se movió y la noche se pobló de gritos y un potente chorro de luz iluminó la trocha y apuntó a sus ojos. Por un instante se quedó ciega y paralizada de sorpresa y de miedo.

—Son hombres —gritó la señora tapir y, cerrando los ojos para librarse del chorro de luz, emprendió la huida con la rapidez de todas sus piernas y sus fuerzas.

Cuando se detuvo, sudorosa y jadeante al borde de un arroyo, había amanecido y otra vez su poderosa nariz volvió a gozar de las fragancias y los olores del bosque. Pensó en su bebé que le esperaba hambriento en su casa.

—Espero no toparme nunca más con cazadores en mi camino —dijo—; pero por lo menos ahora sé cómo huelen los hombres —agregó— y apresuró el paso siguiendo los olores que el viento le traía en medio del bosque⁶.

De las plantas silvestres

El bijao, la chonta, el sachaculantro, el camu camu, el ají charapita, el maíz son parte integrante de la comida de la Amazonía y se diferencian entre sí entre una zona y otra.

En Tarapoto, el maíz suave molido es una variedad de maíz bien amarillo, de grano redondo. El culantro recibe muchos nombres como sachaculantro, culantro ancho o ciucaculantro. El ají dulce es mayormente de color rojo, que no pica.



La chonta es una palmera con tallo muy duro que se emplea para arcos, flechas, macanas, etc. El tierno y blanco palmito de su cogollo tiene sabor a alcachofa. Alcanza de 20 a 30 m de altura⁷. En Tarapoto, lo que mayormente se usa de la chonta es la que proviene de la *Shapaja*, aunque puede ser de cualquier palmera, incluso de coco. La chonta comercial es la del palmito o *pijuayo*. De la chonta se usa la cabeza, que es la parte de la base de la chonta, de sabor algo dulce y suave. El tronco es la última parte, lo que formará las hojitas, principalmente usadas para ensaladas. Las grandes hojas del bijao son parte esencial en la preparación de los juanes pues le dan un sabor y aroma muy especial.

⁶ Roger Rumrill, *Narraciones de la Amazonía*, Bruño, Lima, pp. 29-30.

⁷ Avencio Villarejo, op. cit. p. 73.

Los juanes y su historia

Según Roger Rumrill, “El juane es el plato emblemático de la cocina amazónica que tiene reminiscencias de la tradición bíblica, por eso se come para la Fiesta de San Juan, el 24 de junio, patrono de toda la Amazonía peruana y tiene la forma de la cabeza decapitada de San Juan. En su origen, el juane puede haber sido un tamal español. Todo su contenido es importado. El arroz, las aceitunas, el huevo y la gallina. Excepto su envoltorio, su ropa, que es la hoja de bijao, que le proporciona su sabor, su aroma, su gusto, su esencia y su alma. Sin el bijao solo sería un arroz con pollo”⁸.

Es, pues, la fusión de experiencias culinarias que la población migrante fue trasladando de un lado a otro, de la costa y de la sierra, llevando consigo su propio modo de preparar sus comidas, lo que ha dado a la gastronomía peruana esa diversidad que hoy conocemos.

Precisamente, la tradición dice que el primer juane preparado en Moyobamba es el *rumu juane* o juane de yuca. Su preparación es muy simple. Moler la yuca cruda, sazónarla y mezclarla en porciones pequeñas con pedazos de carne, hervirlo durante unas tres horas, envueltos en hojas de bijao. Más tarde, las mujeres moyobambinas empezaron a utilizar como materia prima para la preparación de los juanes el arroz y pedazos de carne de gallina.

Sin embargo, los juanes de yuca de Tarapoto son diferentes, pues mientras en Moyobamba tiene arroz y presa de pollo, en Tarapoto no tiene arroz y lleva pescado, mayormente una presa de paiche.

También hay diferentes formas de amarrar los juanes. En ausencia del bijao se usa la corteza seca del tronco de plátano, que tiene una fibra muy resistente, o las fibras de bombonaje u otras sogas de monte. Se usa también hilo, pabito u otras sogas industriales.

De acuerdo a la información recogida, los juanes pueden ser de diferentes tipos como Avispa juane; Juane de yuca; Juane especial; Juane de chonta; Sara juane y Nina juane.

En general, los juanes constituyeron el alimento de la población viajera porque podía ser guardado por largo tiempo, sin sufrir alteración por su descomposición, lo que era aprovechado por quienes tenían que viajar por prolongados días o semanas en los

antiguos caminos de herradura a las ciudades de la sierra, la costa o la selva, antes que existieran las actuales carreteras. Actualmente es infaltable en el paseo familiar al que están acostumbradas las personas de ciudades como Moyobamba, Tarapoto o Pucallpa.

Su preparación se aprende en la casa, desde temprana edad, ayudando a la madre o a la abuela, tradición que las mismas mujeres continúan con sus hijas. Dice Yolanda:

“A mis 17 años empecé a trabajar junto con mi mamá, vendiendo juanes y masato en la construcción de un seminario de monjas, al frente del caserío donde vivía. (...) Pasó el tiempo, tuve mi primera hija y empecé nuevamente a trabajar vendiendo juanes, patarashca y masato en un taller de carpintería”⁹.



⁸ La cocina de la Amazonía: el otro sabor del Perú, Roger Rumrill, en Comer / Viajar en el Perú, REPSOL-YPF, Lima, 2004.

⁹ Testimonio de Yolanda. I Concurso Historias de Vida, marzo 2005.

Ingredientes Preparación

1 kilo de arroz
1 kilo de carne molida
1 gallina
5 huevos
2 cebollas
misto
hojas de bijao
aceite

Cocine el arroz, reserve en un recipiente amplio y enfriar.

Relleno

Corte la gallina en presas, fría la cebolla cortada en cuadritos, agregue media cucharada de misto y añada las presas de gallina. Esperamos que sofría un poco y agregamos un litro de agua para que cocine.

Aparte se fríe la cebolla en cuadritos y $\frac{1}{2}$ cucharada de misto, se añade la carne molida de cerdo, hasta que sofría. Este preparado se vacía en el arroz reservado anteriormente, se incorporan los huevos batidos y el caldo de la gallina que quedó luego de cocinada.

En una hoja de bijao se coloca la mezcla del arroz con carne, se rellena con las presas de gallina y se cierra, dándole la forma boleada. Atar con pabito. Cocer los juanes por una hora aproximadamente, en una olla con agua, que les llegue hasta la mitad.



Juane de Yuca

Yadira López Sánchez

para 8 juanes

Ingredientes

½ kilo de paiche	2 ajíes dulces
3 yucas grandes	1 cucharada de ají amarillo molido
hojas de bijao	1 pizca de cominos
soga de amarre	1 pizca de pimienta
8 hojas de sachaculantro	1 sobre de ajinomoto
3 dientes de ajos	sal
1 cebolla mediana	aceite

Preparación

Se desala el paiche, poniéndolo a remojar en agua desde la noche anterior, luego se corta en presas para cada juane.

Muela la yuca pelada juntamente con las hojas de sachaculantro.

Se fríe la cebolla picada en cuadritos, el ajo molido, el ají dulce en cuadritos, el ají amarillo, pimienta, cominos, ajinomoto y sal. Esta fritura se mezcla con la yuca molida, se corrige la sal.

Hacer la envoltura de la masa con las hojas de bijao, aproximadamente 150 gr, y se agrega las presas del paiche.

Cuando el agua esté hirviendo, poner los juanes, y dejar que hierva por espacio de 1 hora.

Luego de este tiempo se retiran los juanes de la olla y se escurren. Se sirve con yuca o plátano verde sancochado y salsa de cebolla.



Juane Especial

Aída Cubas Santa Cruz

para 9 personas

Ingredientes Preparación

1 kilo de arroz
½ kilo de carne de cerdo
1 gallina
10 huevos
½ litro de aceite
2 cebollas grandes
1 cucharada manteca de chancho
1 cucharadita de comino
2 cucharaditas de orégano
2 cucharaditas de ajinomoto
1 rollo de bijao
1 cucharada de misto

Cocine el arroz a medias, y deje enfriar en una bandeja grande.

Aparte, se hace el aderezo con una cebolla en cuadritos, ajo molido y misto; se ponen las presas de gallina, se hacen dorar y se agrega el agua necesaria para cocerla, debiendo quedar una taza de jugo.

En otra olla se dora la segunda cebolla, también cortada en cuadritos, y el misto; este preparado se vacía en el arroz, se agrega comino, orégano, el jugo de las presas, los huevos batidos, la carne molida, la cucharada de manteca y el resto de aceite.

Esta mezcla de arroz se pone en hojas de bijao, con las presas en forma horizontal y se envuelve en forma boleada. Se ponen en una olla con agua hirviendo de 1½ a 2 horas, aproximadamente.



Juane de Chonta

estilo moyobambino

Aída Cubas Santa Cruz

para 9 personas

Ingredientes Preparación

1 kilo de arroz
10 huevos
1 gallina grande
ajos
cebolla
4 velas de chonta
1 cucharadita de comino
1 cucharadita de orégano
2 cucharadas de misto
400 ml de aceite
sal al gusto

Se prepara el arroz a medio cocer, se reserva para que se enfríe.

En una sartén se fríe el ajo molido y la cebolla en cuadritos, se agrega 1½ cucharada de misto, la gallina en presas con dos tazas de agua, y que hierva hasta que cocine. Cuide que tenga suficiente jugo.

Aparte, en otra sartén, se fríe ½ cucharada de misto y una cucharada de ajos; agregamos al arroz que reservamos el jugo de la gallina, el orégano, los huevos batidos con sal y la chonta picada.

Esta mezcla de arroz se pone en hojas de bijao, con las presas, y se envuelve en forma boleada. Se ponen en una olla con agua hirviendo de 1½ a 2 horas, aproximadamente.



Sara Juane

Margarita Zumaeta y Rosa Reyes

para 9 personas

Ingredientes Preparación

1 kilo de maní molido
¼ kilo de maíz molido
1 cebolla chica
2 cucharadas de misto
1 taza de caldo de pollo
sal al gusto
9 presas de gallina

Se mezcla el maní crudo molido con el maíz molido y se disuelve con el caldo de pollo, mezclando bien.

En una cacerola aparte, se fríe la cebolla picada en cuadritos, se agrega el misto y un poquito de ají (opcional) y sal; la masa anterior se agrega al preparado y se mezcla hasta hacer una masa uniforme. Se envuelve, agregando una presa de gallina, en la hoja de bijao previamente amortiguada en agua caliente o directamente al fuego.

Este tipo de juane se envuelve como si fuera un regalo, de forma cuadrada. Se cocina en agua hirviendo por 1½ hora.

Ingredientes Preparación

1 pollo tierno
8 huevos
3 cebollas
2 cucharadas de ajo
1 cucharada de achiote
6 hojas de sachaculantro
12 hojas de bijao
200 gr manteca
sal, comino y pimienta

Haga un aderezo con manteca, ajo, cebolla, achiote, sal, pimienta y comino. Añada las presas y cocínelas hasta que estén suaves, luego deje que se enfríen.

Aparte bata los huevos e incorpore el sachaculantro picado; luego el aderezo y las presas. Acomode la mezcla en las hojas de bijao y amarre dándole una forma redonda. Se cocinan a la brasa, por espacio de 10 minutos. Cuando el juane no pesa es porque ya está listo.



Caldo de Carachama

Ingredientes Preparación

1 carachama
culantro
sachaculantro
ajos
aceite
1 huevo

La carachama es un pez regional pequeño, y puede ser reemplazado por cualquier otro. Se hace hervir el pescado con sachaculantro, culantro, ajos y aceite. Una vez hervido se le añade un huevo batido.



Patarashca

Rosario Tuesta

para 1 persona

Ingredientes Preparación

1 bagre (pescado regional)
misto
4 cabezas de cebollita china
ajos
1 cebolla roja chica
sal y pimienta al gusto
hojas de bijao

El pescado se adereza con todos los ingredientes señalados, se envuelve en la hoja de bijao y se asa a la parrilla.



Inchicapi de Gallina

para 6 personas

Ingredientes Preparación

1 gallina criolla (en presas)
¼ kilo de harina de maíz suave
¼ kilo de maní molido o licuado
2 cucharaditas de ajo molido
3 cucharadas de cebolla picada
orégano, sal, pimienta y comino al gusto

Se sancochan las presas de gallina en una olla. Luego se agrega el maní y el maíz molido (disueltos en agua fría) y se bate hasta hacer una sola mezcla. Si está muy espeso se le agrega más agua.

En una sartén se fríe la mishquina, el ajo y la cebolla, todo esto se agrega a la olla. Luego se añade sal, comino y orégano al gusto, y si se desea un poquito de pimienta.

Esta sopa se bate permanentemente para evitar que se derramen al hervir. Se sirve en plato hondo, acompañada de arroz y plátanos. Cabe indicar que cuando se toma esta sopa, un solo plato es suficiente, ya no es necesario el segundo.



Causa de Yuca con Paiche Asado, Chimichurri de Cocona y Ají Charapita

Ingredientes Preparación

2 tazas de yuca cocida y prensada
½ taza de pasta de ají amarillo
½ taza de aceite de oliva
2 limones
400 gr de filete de paiche fresco
aceite de oliva para freír
sal y pimienta al gusto

Chimichurri

½ taza de cocona pelada y cortada en cubos pequeños
Jugo de 2 coconas
½ taza de cebolla cortadas en cubos pequeños
1 cucharadita de ajo molido
2 ajíes charapita cortados finamente
1 cucharada de rocoto cortado finamente
4 cucharadas de aceite
sachaculantro a gusto
sachaorégano a gusto
hojas de huacatay para decorar
hojas de culantro para decorar
sal al gusto

Mezcle en un tazón la cocona, el jugo de cocona, cebolla, ajo, ají charapita, rocoto, aceite y sal. Deje reposar durante ½ hora.

Corte el paiche en lomos pequeños de 50 gr cada uno.

Mezcle la yuca con la pasta de ají amarillo, el aceite y el jugo de los limones. Finalmente sazone con sal.

Añada la mezcla del tazón, el sachaculantro y el sachaorégano picados gruesamente.

Cocine los lomos de paiche con aceite de oliva en una sartén. Sazónelos con sal durante la cocción. Deben quedar muy rosados al interior. Resérvelos. Coloque en un plato un poco de causa de yuca, sobre ella el paiche, cubra con chimichurri de cocona y decore con hojas de huacatay y culantro.



Picante de Majaz

Gloria Tuesta, Marcelina Rojas y Encarna Fatama

para 6 personas

Ingredientes Preparación

6 presas de majaz
2 cucharadas de ajo molido
½ cucharadita de comino
½ cucharadita de pimienta
1 sobre de sazónador ajinomoto
2 cucharadas de ají panca licuado
½ copa de vino tinto
¼ kilo de maní tostado molido
½ taza de chicha de jora
2 cebollas chicas en cuadritos

Se adereza las presas de majaz, con una cucharada de ajo, ají panca, pimienta, la mitad del vino, la chicha de jora y sal. Esto se hace un día antes.

Se fríe la cebolla en un poco de aceite, con una cucharada de ajo y ají panca, cuando está dorado se agrega las presas de majaz. Cuando empieza a hervir se agregan el vino y la chicha de jora restante. Dejar que hierva hasta que el majaz esté suave.

Reservar las presas de majaz. En este caldo se agrega el maní tostado molido para espesar.

Se sirve con arroz, el majaz que se baña con esta salsa preparada, rodajas de papa o yuca sancochada.

Venado en Punto de Cerveza

Adela Cárdenas González

para 8 personas

Ingredientes Preparación

1 ½ kilo de carne de venado fresco
1 taza de cebolla en cuadritos
1 cucharada de ajos molidos
¼ taza de ají panca sin picante
1 taza de chorizo en rodajas
1 ½ taza de arvejas
1 taza de cerveza rubia
1 ½ cucharadita de cominos
1 ½ cucharadita de pimienta
sal al gusto
aceite

Corte la carne en trozos, y aderécela con sal, pimienta, comino y ajo.

Dore la cebolla, el ajo y el ají panca. Remueva bien y agregue la carne, previamente dorada. Deje hervir por 5 minutos. Añada un litro de caldo y deje cocinar hasta que la carne esté suave.

Agregue el chorizo y las arvejas y deje cocer. Verificando la sazón, añada 1 taza de cerveza rubia. Déjela hervir por 3 minutos.

Sírvalo con arroz blanco.



Sajino al Pandisho

Lupita Arancibia Vela

para 4 personas

Ingredientes Preparación

½ kilo de carne de sajino (fresco)
1 porción de pan del árbol (pandisho)
2 cucharadas de maní tostado molido
cebolla, sachaculantro, achiote, ajos,
sal, comino, aceite al gusto

Se corta el sajino en trozos pequeños, se sazona con sal, ajo y comino, y se deja macerar.

Dore la carne en aceite.

En el mismo aceite, fría el achiote, el ajo y la cebolla. Incorpore la carne y agréguele el jugo de la maceración. Deje cocer hasta que la carne esté suave.

Añada el maní tostado molido y el pan de árbol cortado en trozos pequeños, y deje hervir. Al retirar del fuego agregue el sachaculantro picado.

Se sirve acompañado de arroz, maduro frito o cocido.

Apichado de Chanco

para 6 personas

Ingredientes Preparación

½ kilo de rabadilla de chanco (parte
columna y costillas)
¼ kilo de maní molido
2 cucharaditas de maíz suave
2 cucharaditas de mishquina o misto
2 cucharaditas de ajo molido
3 cucharadas de cebolla picada en
cuadritos
1 porción de culantro y siuca culantro
picado
sal, orégano y comino al gusto

Dore o fría las presas de chanco, y luego sancóchelas en la olla; agregue el maní con el maíz. Bata bien para evitar que se formen grumos, hasta hacer una masa uniforme. En una sartén aparte fría el ajo, la cebolla y la mishquina, para incorporarlos a la olla. Finalmente añada sal y comino al gusto. Antes de retirar del fuego incorpore el culantro y el orégano.

Sirva en platos hondos, acompañado de arroz, frejol y plátano sancochado. También puede reemplazar la carne de chanco por carne de majás, picuro, sajino o carachupa.





Poroto Shirumbi

Anita Ayapi

para 8 personas

Ingredientes Preparación

½ kilo de frejol huasca
(larguito y marrón)
1 kilo de patitas ahumadas de cerdo
¼ kilo de yuca
1 cucharadita de ajos molidos
sachaculantro
sal

Cocine el frejol huasca con las patitas.
Al empezar a hervir se agrega una
cucharadita de ajo molido (crudo).
Cuando el frejol esté casi tierno, añada
la yuca en trozos pequeños y la sal.
Hierva hasta que la yuca se deshaga.

Cuando el frejol ya está cocido,
incorpore la cebolla y el ajo fritos, la sal
y el sachaculantro.

Se sirve con arroz, plátano verde
sancochado y salsa de cebolla



Tacacho con Cecina

Ingredientes Preparación

plátanos verdes
manteca de cerdo
cecina de chancho o chorizo
sal y aceite

Ase los plátanos en carbón (también pueden ser fritos), retírelos póngalos en un mortero o platillo (recipiente de madera), macháquelos con un poco de manteca de cerdo y sal.

Aparte, fría la cecina o el chorizo, y sirva con el tacacho caliente y acompañado con una salsa de cebollas, algunas verduras de ensalada y ají molido.

Picadillo de Carne de Monte o Cecina

para 8 personas

Ingredientes Preparación

1 kilo de cecina o carne de monte
3 cebollas medianas cortadas a la pluma
1 kilo de papa blanca, cortada para freír
8 ajíes dulces o pimientos,
cortados en tiras
2 ajíes verdes,
cortados en tiras delgadas
4 tomates, cortados en gajos
2 cucharadas de perejil picado
2 cucharadas de vinagre
2 cucharadas de pasta de tomate
1 cucharada de palillo
2 zanahorias grandes, cocidas y picadas
en juliana
200 gr de arvejas cocidas
2 cucharadas de sillao
1½ taza de aceite
sal y pimienta

Fría la cecina o carne de monte en ½
taza de aceite bien caliente, cortada en
tiras o dados, y retírela. En el mismo
aceite fría la pasta de tomate, el palillo,
la cebolla cortada en tiras largas y
gruesas y los tomates en gajos, por 2
minutos, aproximadamente. Añada el
perejil picado, sal, pimienta, ají verde,
ají dulce, sillao y vinagre. Finalmente,
incorpore la carne y las verduras,
mezclándolas bien.

Fría las papas en ¾ de aceite bien
caliente y escúrralas en papel
absorbente.

Sirva el picante con arroz moldeado y
las papas fritas, espolvoreándolas con
perejil picado.

Ceviche de Paiche, Cocona, Sachaculantro y Ají Charapita

Ingredientes Preparación

600 gr de filete de paiche
1 cebolla roja
16 limones
2 coconas
12 ajíes charapita
8 hojas de sachaculantro
1 cucharada de ajo molido
1 cucharada de caldo de pescado
1 yuca cocida
sal y pimienta al gusto

Corte el paiche en cubos medianos, la
cebolla en juliana, y el sachaculantro en
juliana gruesa.

Pele, licue y cuele las coconas. Mezcle
el jugo de los limones con el jugo de las
coconas.

Corte en dos los ajíes charapita y
quíteles cuidadosamente la punta y
algunas venas.

Ponga el paiche en un tazón, añádale
sal y pimienta, agregue la cebolla, el ajo
molido, los jugos y el caldo de pescado.
Mezcle.

Rectifique la sal, añada el ají charapita y
las hojas de sachaculantro.

Sirva en un plato hondo, acompañado
por yuca cocida en trozas.



Huambrillos envueltos

Gema Marín Villacorta

para 8 personas

Ingredientes del relleno Preparación del relleno

1½ kilo de cecina
1 kilo de pijuayo
1 tarro de leche evaporada
1 cebolla mediana
1 tarro de crema de leche
2 cucharadas de mantequilla
aceite
2 copas de vino blanco
mantequilla
½ taza de caldo de pollo

Ingredientes del panqueque

1 huevo
1 tarro de leche evaporada
2 cucharadas de harina
sal y pimienta al gusto

Cocine el pijuayo, pele y separe las pepas, luego muélalo o prénselo. Reserve una taza del caldo de cocción.

Fría en abundante aceite y mantequilla la cebolla picada en cuadros y ½ kilo de cecina picada en cuadros; agregue a la fritura ½ taza de crema de leche, 1 tarro de leche evaporada, ½ taza del caldo de cocción del pijuayo, sal, pimienta y orégano molido al gusto (de esta preparación se reserva ½ taza para la elaboración de la salsa).

Al preparado anterior agregue una copa de vino blanco y deje que evapore el alcohol. Retire del fuego e incorpore el pijuayo molido o puré, mezclándolos bien. La masa debe ser compacta y uniforme. Deje que se enfríe.

Preparación de la salsa

Fría en aceite y mantequilla la ½ taza de la preparación reservada anteriormente, vacíe ¼ de taza de masa de pijuayo y ½ taza de caldo de pollo, cuidando que se forme una salsa suave. Deje hervir y añada una copa de vino, hasta que se evapore el alcohol.

Preparación del panqueque

Mezcle en la licuadora la leche, la harina, el huevo, un poco de aceite, orégano y sal. En una sartén fría poco a poco los panqueques por ambos lados.

Los huambrillos

Envuelva el relleno de pijuayo con los panqueques y bañe con la salsa de pijuayo.

Se acompaña con cecina frita y ensalada fresca.



Paiche a la Chonta

Magda Saldaña

para 10 personas

Ingredientes Preparación

1 cabeza de chonta grande
1 kilo de paiche cocinado y desilachado
2 cebollas grandes picadas en cuadritos
5 dientes de ajo molido
1 cucharadita de palillo
1 cucharadita de achiote
½ taza aceite o manteca de chancho
sal, cominos y pimienta al gusto
½ cucharadita de ajinomoto

Corte la cabeza de la chonta en cuadritos pequeños y cocine durante una hora. Escúrralo bien.

En una cacerola prepare el aderezo. Caliente el aceite o manteca y agregue el ajo, la cebolla, palillo, achiote, ajinomoto, comino, sal y pimienta, luego agregue poco a poco el paiche y la chonta. Mezcle bien.

Se sirve acompañado de arroz blanco y tajadas de yuca sancochada y frita.

Filete de Pescado en Salsa de Maracuyá

Diego García Vela

Restaurante Bar Fitzcarraldo

para 6 personas

Ingredientes Preparación

6 filetes de pescado dorado
de 200 gr c/u
sal y pimienta
1 cucharada de ajo molido

Salsa de Maracuyá

3 cucharadas de aceite vegetal
½ cucharadita de ajo molido
¾ taza de extracto de maracuyá
4 cucharadas de azúcar
½ taza de cebolla china picada
2 ajíes charapitas picados

Sazone los filetes de pescado con sal, pimienta y ajo. Cocine a la parrilla.

Para preparar la salsa cocine el ajo en aceite, añada el extracto de maracuyá, hierva. Agregue el azúcar, cocine por dos minutos más, sazone y retire del fuego. Eche la cebolla china y el ají. Si desea puede dar un poco de textura a la salsa con maicena.

Para la guarnición corte las verduras y frutas en cubos de 1 cm, saltee en mantequilla y sazone a gusto. Sirva la guarnición en el centro, encima acomode los filetes de pescado y cubra con la salsa.

Guarnición

100 gr de mantequilla
½ taza de vainitas cocidas
1 taza de zanahorias cocidas
5 ajíes dulces o 1½ pimientos morrones
2 manzanas rojas sin pelar
1 ají escabeche
sal



Anticuchos de Pescado con Salsa de Carambola

Ingredientes Preparación

400 gr de pescado
4 cucharadas de ají panca molido
1 cucharada de ajo molido
2 cucharadas de vinagre blanco
¼ taza de aceite de oliva
sal y pimienta al gusto

Guarnición

2 papas amarillas cocidas y prensadas
2 cucharadas de leche
2 cucharadas de mantequilla
2 cucharadas de ají amarillo molido
sal al gusto

Salsa de Carambola

1½ taza de jugo de carambola
2 cucharadas de miel de abeja
2 tazas de caldo de pescado
4 cucharadas de mantequilla
sal al gusto

Corte el pescado en cubos medianos.
Mezcle todos los ingredientes de la marinada y deje marinar durante ½ hora.

Caliente en una sartén la papa prensada con la leche, mantequilla y el ají amarillo, previamente frito en la mantequilla. Sazone con sal y mantenga caliente.

Ensarte el pescado en palitos de anticucho o de brocheta y lleve a la parrilla 2 minutos por lado, bañándolos previamente con la marinada.

Coloque en una sartén el jugo de carambola, la miel y el caldo de pescado. Reduzca a una cuarta parte de su volumen inicial. Añada la mantequilla y sazone.

Coloque en un plato un poco de puré de papa y ponga encima del anticucho. Cubra con salsa de carambola.



Glosario

Ají Dulce

Ají de la región que no pica, pero da sabor, similar al pimiento.

Apichado

La forma o apariencia del guiso, y cómo queda al servirse, un “espesado”. Otros lo consideran como un “amontonado”.

Cinta de Plátano

Es la tira que se saca del tronco de la planta de plátano. Cuando está fresca tiene la propiedad de no quemarse. Especial para atar las comidas que van a la parrilla, como la patarashca.

Cecina

Carne de chanco y mamíferos de la región, que pasa por un proceso especial. Se recomienda hidratarla con agua caliente por unos minutos, antes de freírla, a fin de suavizarla.

Misto

Sazonador o mishquina. Aderezo madre, básico en las comidas de la región.

Pandisho

También llamado “pan de árbol”. Fruto similar al noni o chirimoya, pero de mayor dimensión, del que se aprovecha su semilla. Esta se consume cocida con sal o como puré, salsas, chicha y/o guarniciones.



Patarashca

Carne de pescado, pollo u otros (con una variedad de aderezos) que se envuelve en hojas de bijao para ser cocidas a la parrilla, leña, carbón o al vapor.

Pomarosa

Fruto dulce de la región, de apariencia semejante a la “manzana California” se consume tal cual es cogida de su árbol, en jugos y cocteles.

Sachaculantro

Es el culantro regional, recibe otros nombres como ciuca culantro o culantro ancho.

Wira Bijao

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

Reconocimientos



Hemos tenido el privilegio de participar muy cerca de entusiastas mujeres de una parte de la selva peruana que desarrollaron experiencias gastronómicas de la región. Con ellas descubrimos las diferencias en ese universo amazónico que parece homogéneo y que, sin embargo, es tan diverso; lo que nos ha permitido apreciar la variedad de sabores y mixturas posibles de encontrar y que ellas fueron recreando en alegre competencia.

Esta experiencia es parte de un proyecto que el Movimiento Manuela Ramos lleva a cabo en Puno, San Martín y Ucayali, con el auspicio de la Corporación Andina de Fomento y la Cooperación Italiana. Se inició como Feria Gastronómica de acuerdo a la recomendación de un estudio de mercado donde las mujeres tomaron en sus manos no solo el reto de la preparación de comida regional sino de la organización misma de la feria, en todos sus aspectos.

Las primeras formas de nombrarse y reconocerse fueron “Cocina y tradición moyobambina” o “Sabor y sazón ucayalina”, para luego dar rienda suelta a su imaginación y tomar la forma de “El pescado y la chonta en Semana Santa en Tarapoto” o en los carnavales de Pucallpa.

En esta hermosa incursión en las costumbres de la selva, las mujeres nos fueron mostrando sus mercados para reconocer esos productos que luego los presentarían en un potaje. Conocimos sus cocinas y los verdaderos retos que tenían que superar para sobrellevar el calor que hacía más urgente que nunca la conservación de los alimentos. Finalmente, nos enseñaron que las lluvias son inevitables, hermosas y respetables, pero que pueden alejar a los comensales más entusiastas, estropear la comida y hacer fracasar sus pequeños negocios... para volver a empezar.

Nuestros reconocimientos van, en primer lugar, a las mujeres de Moyobamba, Tarapoto y Pucallpa, que estuvieron dispuestas a mostrar al mundo la comida de la Amazonía y que lo hicieron con decisión y alegría.

De Moyobamba: Gema Marín Villacorta, Deborah Gil Candiotti, Aída Cubas Santa Cruz, Rita Bizalote Benites, Blanca Rosa Pizarro Martínez, Luz Jacqueline Pizarro Martínez, Alicia Marilú

Pizarro Martínez, Margarita Zumaeta Cachique, Rosa Reyes Herrera, Claudia Fasanando Hernández, Rosario Tuesta Vela, Mary Cruz Llanca Chicana, Anita Chicana Abanto, Encarna Fátima Villanueva, Gloria Tuesta Villanueva, María Marcelina Rojas Silva, Raquel Ríos Yopla, Carmen Rosa Paima More, Sarela Clavo Hilos, Adela Pérez Vela, Eva María Chumbe Vela, Luz Vilma Fernández Vergara, Gavina Montenegro Lozano, Luz Victoria Bellodas Irrazabal, Gladis Puscán Tipa, Ana Ayapi Rojas y Gladys Marina Arévalo.

De Tarapoto: Yadira López Sánchez, Magda Saldaña Amasifuen, Marisol Ramírez García, Flor del Pilar Tapullima, Luz Elena Chávez García, Teófila Cachique Amasiguen, Marlith Saavedra, Exilda Alvarado Vela, Yolanda Ríos Trigos, Inés Panaifo Grandez y Dirmelith Rojas Rengifo.

De Pucallpa: Lupita Arancibia Vela, Nora Grandez Pacaya, Lola Delfina Muñoz Murayari, Peggy Ysabel Murayari García, Ángela Orosco Najar, Nora Quinteromejía Zumaeta, Belén Rengifo Baneo, Asunción Rengifo Marín, Rosa Esther Gómez Ríos, Zoila Ríos DoCarmo, Sara Rojas Saavedra, Nancy Satalaya Sinuiri, Lucy Tafur Pinedo, Sarita Pacaya Silvano, Olmit Sánchez Pinto, Adela Cárdenas Gonzáles, Gledis Mesikomer Tipto, Teresa Shapiama Martínez, Bella Judith Lázaro López, Rosa Castagne Riveyro, Angélica Beltrán Vásquez.

De la misma manera, un reconocimiento muy especial a Ivonne Tangoa Tuesta y Susan Valderrama Shupingahua, responsables del proyecto en San Martín y Ucayali, respectivamente, que asumieron con seriedad y entusiasmo contagiante este reto, convocando a personas del entorno hacia un nuevo rescate de su identidad.

Asimismo, desde el inicio de todo este proceso, se contó con el apoyo de Lucía García en el diseño, organización y realización de las ferias y en la revisión de las recetas que se incluyen en esta publicación. María Jesús Cienfuegos fue también un enlace fundamental entre las regiones y la oficina de Lima, así como en el apoyo editorial.

En este proceso también apreciamos la colaboración de nuestros auspiciadores:

En Moyabamba, la Municipalidad Provincial de Moyabamba y todo el grupo humano que labora en ella que hicieron suyo el Festival Cocina y Tradición y el Club San Juan, que cedieron sus instalaciones para el desarrollo de esta actividad.

En Tarapoto, la Municipalidad Provincial de San Martín, regidores y gerentes así como a las instituciones que apoyaron e hicieron posible el desarrollo del Festival Gastronómico del Pescado y la Chonta.

En Pucallpa, la Municipalidad Provincial de Coronel Portillo, el Hospital Regional de Pucallpa, la Marina de Guerra del Perú, la Cámara de Comercio, Industria y Turismo de Ucayali, la Cervecería San Juan SAA, Hotel los Gavilanes, Socopur y Refrigeración Montero EIRL.

Del mismo modo, el apoyo de nuestros colaboradores.

En Moyabamba, Mundo Rural Sustentable (MRS) y el chef Kike Morales, que se comprometió con la idea del festival; Núcleo Desarrollo Económico Local (DEL), Dirección Regional de Salud de San Martín (DIRES), Esteban Panduro; Hildebrando Sandoval Zamora, quien facilitó la campaña de salud, Carlos Lluen, Carmen Puemape y Antonio Silva Barahona; Walker William Pérez y Dolores Meléndez.

En Pucallpa, Laboratorios Natura, Jimmy Alaluna Vega y Miguel Córdova Sandoval, que desarrollaron los talleres de manipulación de alimentos; Gabriela Montesinos Chacón, que brindó asistencia técnica en cocina y atención al cliente y Liz Esther Reyes Laurel, encargada de la promoción y difusión del Festival Gastronómico.

En las regiones se recibió el apoyo del equipo de Credimujer y de los otros proyectos que lleva a cabo Manuela Ramos en cada región.

MOVIMIENTO MANUELA RAMOS

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

Pucallpa
Jr. Raymondi N° 152

Tarapoto
Jr. Grau 198



De la selva, su cocina

Primera edición

Impreso en Perú

Lima, mayo de 2007

© Movimiento Manuela Ramos

Av. Juan Pablo Fernandini 1550

Pueblo Libre, Lima

Perú

Responsable de la edición

Victoria Villanueva

Revisión y cuidado de edición

Amelia Villanueva

Colaboración

Lucía García

Fotografía

Sonaly Tuesta (p. 4,5)

William Huggart-Caine Cardó (p. 8)

Juan Pablo Murrugarra

**Hecho el Depósito Legal en la Biblioteca
Nacional del Perú**

N° 2007-04562

