

SA BO RES

Conservando la gastronomía de la
Reserva Paisajística Nor Yauyos Cochas

Lima - Perú

SABORES

SA BO RES

Conservando la gastronomía de la
Reserva Paisajística Nor Yauyos Cochazo

Salmon: Conservando la gastronomía de la Reserva Paisajística Nor Yauces Cochas / [directora: Servicio Nacional de Áreas Naturales Protegidas por el Estado, Reserva Paisajística Nor Yauces Cochas, Instituto Continental]. – Huancayo: Instituto Continental, Fondo Editorial, 2021.

ISBN impreso 978-813-47203-4-5
ISBN electrónico 978-813-47203-3-8

1. Cocina peruana. 2. Recetas. 3. Gastronomía.

.84) 5895 (9000)

Datos de catalogación Instituto Continental

Salmon: Conservando la gastronomía de la Reserva Paisajística Nor Yauces Cochas

Primera edición digital

Octubre de 2021

Disponible en texto completo en

© Corporación APED E.A.C.

Instituto Continental
Calle Real 705, Huancayo, Perú
Teléfono: (5184) 481-430 anexo 7883
Correo electrónico: fondeditorial@continental.edu.pe
<http://fondeditorialcontinental.edu.pe/>

© Semarip

Servicio Nacional de Áreas Naturales Protegidas por el Estado
Calle Diadema 355, Urbanización B Palmar, San Isidro, Lima
Teléfono: (5184) 7777500
Correo electrónico: semarip@semarip.gob.pe

© Reserva Paisajística Nor Yauces Cochas (RPNYC)

Av. Huancavelica 213, Urbanización Corica, El Tambo, Huancayo
Teléfono: (5184) 243899
Correo electrónico: rgnyc@semarip.gob.pe

La impresión y la publicación se la agradezco a la Asociación Turística Sinchi-
marka Jaracs y la Sociedad Minera Corona S.A.

Hecho el Depósito Legal en la Biblioteca Nacional del Perú N.º 2021-11289

ISBN electrónico 978-813-47203-3-8

Coordinación interinstitucional

Abdías Villalada Tapo
Reserva Paisajística Nor Yauces Cochas - Semarip

Alejandra Illaga Torres, Silvia Huamán Rosas
Instituto Continental

Fotografías: Semarip, RPNYC, Alex Medina Guerra, Marco Antonio
Echequeri Yápez, Jorge Luis Matos Torres, Yuly Wilena Gonzales Vivanco

Asesoría legal: Armando Pineda Horcasas

Asesoría gastronómica: Rafael Mandas

Diseño editorial: Lugg Mandas

Diagramación: Yesenia Mandujano González
Yuly Wilena Gonzales Vivanco

Corrección de textos: Raúl Pérez, Lina Eguigure

Cuidado de edición: Julia del Pilar Fata Aguirre, Lina Benavides Pantoja



La obra se publica bajo la Licencia Creative Commons Atribución-
NoComercial 4.0 Perú. Compartir bajo la misma licencia. Se autoriza su
reproducción, siempre que se cite la fuente y sin ánimo de lucro.

Corporación Corporación Huancayo
Reserva Paisajística Nor Yauces Cochas



ÍNDICE

Presentación.....	03
Prefacio.....	05
Reserva Paisajística Mor Yuluyos Cochas.....	17
Gastronomía y turismo.....	19
Ruta de los sabores de la Conservación.....	20
Temas.....	29
Cultivando la biodiversidad: Papa nativa.....	28
Recetas.....	
Oluto chupe.....	30
Sopa la cholla.....	32
Cecillo.....	34
Granchupe.....	36
Chupe.....	38



Caricacoma (Parí), Páez, Tarma
Fotografía: Alfonso Bermúdez / Reserva Páez (Páez), Tarma, Ecuador

Caldo de curupa con chierqui	40
Carne o chierqui	42
Tucuan	44
Yuco	46
Mesamora de coléate	48
Mesamora de maíz merozo	50
Duque de emperador	52
Conchú	54
Conchú - mesamora emperador	56
Docel de quilla	58
Refresco de huepón	59
Refresco de machu	60
Refresco de papa	62
Quéque de machu	64
Quéque de papa	66
Torta	70
Ecosistemas de bofedales	72
Recetas	
Barro de alpaca encucado	74
Saltado de carne de alpaca con verduras	76

Huaca de carne de alpaca	78
Albóndigas de alpaca con queso	80
Alpaca rellena de fucos secos	82
Cencheño	84
Ecosistemas de vegetación arbustiva, pastizales	86
Recetas	
Chimero el pelo	88
Cenche de trucha	90
Encolado de trucha cociente	92
Trucha al plato	94
Tiradito de trucha en salsa de ají de color	96
Glosario	98
Bibliografía	100



Caricacoma (Parí), Páez, Tarma
Fotografía: Alfonso Bermúdez / Reserva Páez (Páez), Tarma, Ecuador

PRESENTACIÓN

La diversidad biológica de nuestro país ha merecido la grandez-
za de nuestra cultura milenaria. El conocimiento de miles de años
en domesticación de plantas y animales ha significado un gran
cambio en la historia de la humanidad, permitiendo que la comida
no sea solo una mezcla de ingredientes sino un arte en el que
confluyen saberes, técnicas y biodiversidad, consolidando así la
armonía entre el hombre y la naturaleza.

La Reserva Paisajística Nor Yauyos Cochis (RPNYC) es una muestra
de esta armonía, donde el hombre y la naturaleza desarrollan
maravillas únicas, como las andenerías, moteados coloridos por
las innumerables flores de plantas cultivadas, como la papa nativa,
oca, mashua, maíz y el famoso ajo macho de Cerro de la
Vigilante, también aportan importantes insumos, entre otros destacan los
chichus, pequeños peces que sirven de alimento a los alpacas
que se encargaban del traslado e intercambio de varias productos
que forman parte de nuestra biodiversidad biológica.

Desde la preparación, los ingredientes, los sabores y hasta el
envasado de su gente son algunas de las particularidades
de la gastronomía en la RPNYC. Los platos típicos (caldillo, oca
chupa, caldo de quinoa con chichu, macemora de calabaza,

cancos, huaca de carne de alpaca y el ceviche) se elaboran en
base a la rica diversidad de la flora y fauna que se conjuga con los
saberes ancestrales de los pueblos, en especial Areano, Tarma y
Canchaylla.

Por ello, cada plato constituye un signo de su organización, trabajo
comunal, emociones, hospitalidad, esfuerzo, festividad, celebraciones,
fortaleciendo el vínculo y el sentido de pertenencia con sus territorios.
Los productos gastronómicos de las áreas naturales protegidas
contribuyen con la conservación, el aprovechamiento sostenible de los
recursos naturales, el fortalecimiento de las identidades colectivas y la
permanencia de las culturas y la historia milenaria.

No podemos terminar esta aventura culinaria sin dejar de
agradecer la participación activa de las comunidades, los
empresarios, las municipalidades, el Instituto Continental y el
equipo de la RPNYC, quienes de manera participativa se esfuerzan
día a día para conservar este maravilloso patrimonio natural del
Perú ¡Orgullo de todos los peruanos!

Rosé Del Carmen Ramírez Maldonado
Jefa de Servicio Biocultural Área Nor Yauyos, Protoprovincia Etno

Desde sus primeras páginas, este libro nos hace creer que el milagro es posible. Aquí hoy lugares a los que la modernidad y nuestro modo de vida no han devorado, que están a salvo de la contaminación que genera el ser humano, inconsciente de su importancia. Este libro nos obliga a imaginar la responsabilidad que tenemos ahora en nuestras manos al descubrir la profundidad y belleza que tenemos tan cerca y la obligación de aprender del pasado para proteger y cuidar estos lugares que ya no son comunes y que esconden un gran tesoro, el cual podría significar nuestra mejor reserva de aire fresco, agua y alimentos. El libro nos impone el deber de mantener y valorar lo que nos ha sido regalado. Sin tal entendimiento:

La lectura de este libro genera dos reflexiones inevitables. La primera es la forma cómo estamos transmitiendo la gastronomía peruana en las escuelas de cocina y cómo esto va a influenciar el futuro. Es el momento de evaluar lo que tenemos alrededor y utilizar estos recursos para generar identidad.

La segunda es que Sabores es un gran ejemplo de cómo la biodiversidad, la gastronomía y la cocina moderna pueden dialogar de modo que chefs, ingenieros y pobladores, todos involucrados, pueden generar un trabajo que vive y crece constantemente y que hará que todos puedan esbozar el futuro de cocinar con un pensamiento sostenible, nutricional y moderno basado en todas las tradiciones aprendidas.

Sergio Alejandro Effio Ochoaiz
Ochoaiz@uwaterloo.ca
Autodesk Building East, Waterloo, Ontario, N2L 2G1, Canada

RESERVA PAISAJÍSTICA NOR YAUYOS COCHAS

La Reserva Paisajística Nor Yauyos Cochás (RPNYC), administrada por el Servicio Nacional de Áreas Naturales Protegidas por el Estado (SERNANP), fue creada el 1 de mayo de 2021 por iniciativa de la Corporación del Desarrollo del Nor Yauyos (Codeny) y la Sociedad Agrícola de Interés Social Tupac Amaru (SAIS). El área natural protegida (ANP) posee 221 285 hectáreas de extensión, abarca las regiones de Lima y Junín, en las provincias de Yauyos (distritos de Alta, Central, Huancayo, Larco, Miraflores, Tarma, Tarma y Vicos), Huacachilla (distrito de San Lorenzo de Quisí), Yauli (distritos de Chacabaja y Suqubancha) y Jauja (distritos de Canchayillo y Uchisampa). Junto a 20 comunidades campesinas, dedicadas a la ganadería, agricultura, piscicultura y turismo, donde se desarrollan estrategias con enfoques de conservación y desarrollo sostenible.

El objetivo es la conservación de los ecosistemas de la cuenca alta del Cañete y subcuenca de Cochás - Pachacay, glaciares y zonas de periglaciares, pajonales y desped de puma, bofedales, bosques andinos y mesoandinos, macromontes arbustivos y ecosistemas acuáticos (lagunas y ríos), que brinden servicios ecosistémicos a las poblaciones, entre las cuales están la provisión y regulación de agua dulce, el forraje para los animales y la belleza paisajística para el disfrute de los visitantes.

Nor Yauyos Cochás es la primera reserva paisajística en su categoría en el Perú. Tiene paisajes únicos y particulares,

compuestos por glaciares, montañas, lagunas turquesas, cascadas, bosques de quinuales, lantac, lloque, comunidades de rodiles de puma, sistemas de andenerías, caminos, el Sistema Vía Andino, Patrimonio de la Humanidad, y pueblos; todo ello siendo el resultado de la armónica relación entre el hombre y la naturaleza. Además de ceremonias, rituales y festividades celebradas por sus poblaciones durante cada ciclo anual. Y resalta la cultura gastronómica por la obtención de cultivos, complementada con proteínas animal y hierbas orgánicas.

El área natural protegida ofrece servicios ecosistémicos que benefician a las poblaciones que viven dentro y fuera de las cuencas que se conservan, con agua dulce que es aprovechada para los pueblos y ciudades, agua para la generación de energía eléctrica, cultivos diversos, agricultura y otros. Con forraje para animales domésticos como los camélidos y para la fauna silvestre. Alimentos como tubérculos, cereales y otros, que son ingredientes de la gastronomía local. La belleza paisajística, recreación y espiritualidad, para disfrute de sus habitantes y visitantes.

La Reserva es un espacio de co-gestión entre Estado, empresa y sociedad civil organizada, donde los protagonistas son los habitantes que viven en ella y colaboran con la conservación de los recursos naturales y culturales, convirtiéndola en referente de la gestión participativa de las ANP. Asimismo, es un importante espacio de biodiversidad en el Perú. ¡A la Reserva la hace su gente!

GASTRONOMÍA Y TURISMO

Coquer y disfrutar son placeres naturales en el ser humano. La gastronomía despierta los sentidos, provoca diferentes sensaciones y nos brinda la oportunidad de familiarizarnos con nuevos sabores, conocer diferentes historias y conectarnos con el entorno que nos rodea, ya que mediante un plato podemos adquirir nuevos aprendizajes y vivir una verdadera experiencia.

La gastronomía en la Reserva tiene un alto protagonismo, a través de ella se desarrolla la economía local, se promueve la cultura y la identidad de las comunidades de las áreas naturales protegidas (ANP). Destacan por su fusión, por la mezcla de culturas y técnicas, por su diversidad y cómo que originan una gran variedad de productos además de su innovación y sabores únicos.

Para el turista la atracción gastronómica lo lleva a recorrer los diferentes distritos para poder conseguir ese sabor único que solo la población de las comunidades ofrece, ya que están preparados para cocinar y deleitar los paladares con formas, colores y sabores con la gran variedad de productos que brinda la Reserva.

Un bocadito se puede decir mucho, aquello que los sabores no pueden transmitir, gracias a la exquisita preparación y la creatividad. El turista tiene placer al ver en cada plato de nuestra área natural protegida sus paisajes, colores y tradiciones. Una experiencia única que la población de las comunidades busca celebrar a través de la biodiversidad de sus productos, llevando consigo la gran riqueza culinaria del trabajo en el campo, de las fiestas, de las granjas y las andenes.

Compartir la cocina ancestral y consumir los cultivos locales debe verse como un intento de protección de la biodiversidad alimentaria: semillas nativas, verduras, frutos, especies animales y quesos ancestrales, y de los demás productos originados en la Conservación.

En los distritos de la Reserva Pajajá de Nor Yauyos Cochabamba estamos promoviendo la revalorización de su gastronomía local para generar valor, direccionar un nicho de mercado en comercio y hacer uso de los cultivos andinos, especies vegetales y animales propios de la cocina ancestral.

RUTA DE LOS SABORES DE LA CONSERVACION

Reserva Paisajica Nor Yauyos Cochac

Nor Yauyos	Altura (m.s.n.m.)
Huancan	3290
Laraso	3553
Careña	3628
Upey	3687
Tinco Aia	3096
Miraflores	3680
Vica	3320
Huancaya	3371
Vica	3516
Aia	3380
Tomas	3542
Huancachi	3757
Tinco Yauricocha	4033
Tanta	4323
Yaurico	2871

Cerro, Páramo	Altura (m.s.n.m.)
Cochac	4080
Chancaylo	3680
Chacapepe	3757
Uoclapampa	3430
Suludancha	4284
San Juan de Pachachaca	3583

Legenda	
RP Nor Yauyos Cochac / Merced	
Nevados	
Lagunas	
Rio	
Via departamental	
Via vecinales	
Via nacional	
Departamento de Cuzco	
Departamento de Junin	



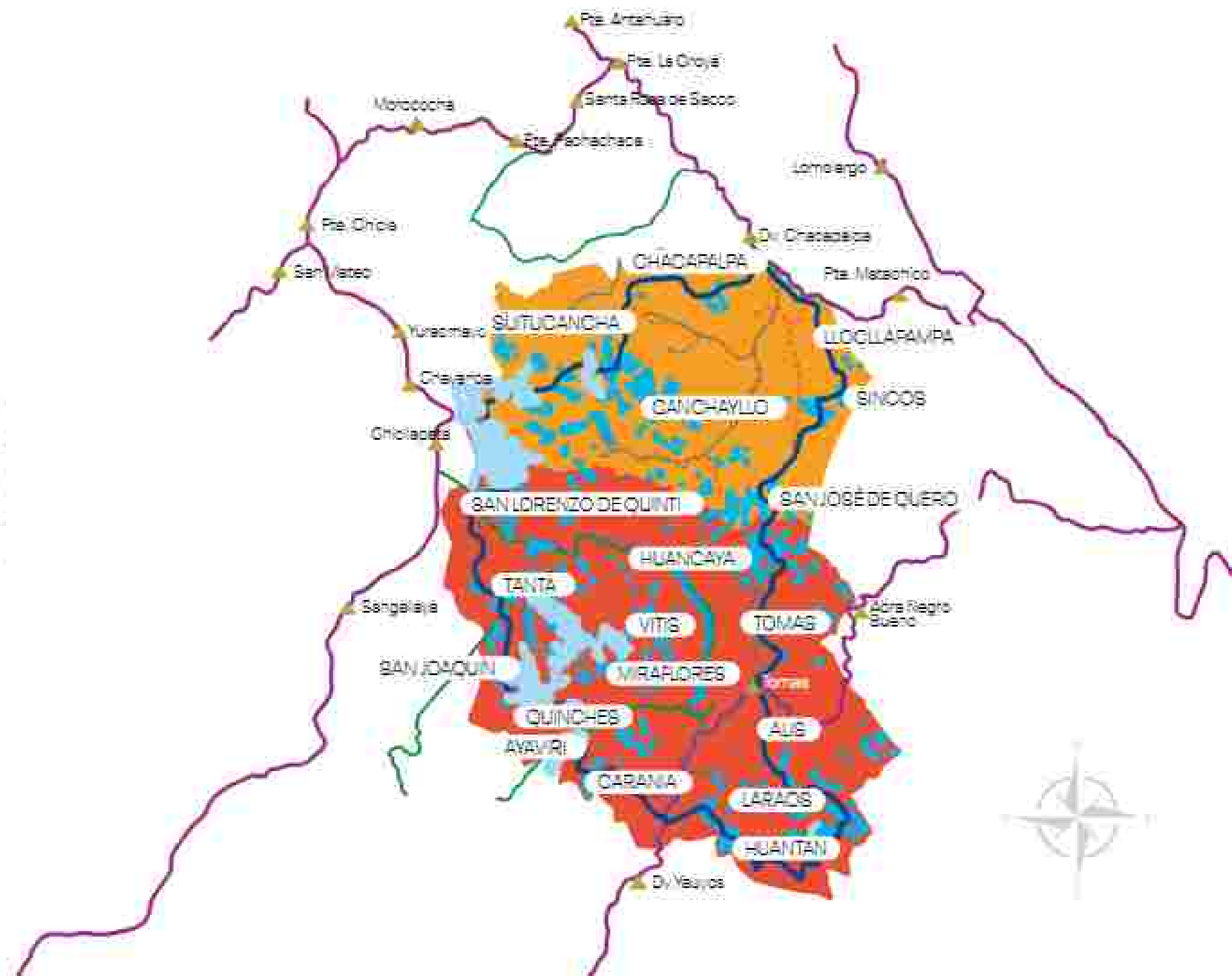
Huancan, Laraso, Upey, Tinco, Aia, Tomas, Vica, Huancaya, Vica, Tanta, Uoclapampa, Chancaylo



Huancan, Laraso, Upey, Tinco, Aia, Tomas, Vica, Huancaya, Vica, Tanta, Uoclapampa, Chancaylo



Yauyos, Huancan, Miraflores, Aia, Tomas, Tinco, Yauricocha, Vica, Vica, Tanta, SAG Tused Amaru



**DESCUBRAMOS
LA RICA
GASTRONOMÍA
DE LOS PUEBLOS
DE LA RESERVA
PAISAJÍSTICA NOR
YAUYOS COCHAS.**



LA
RA
OS

LARAOS

El nombre "Laraos" deriva de dos palabras del quechua: *Laru*, que significa pedregón, y *'puqui'*, puquio o manantial, es decir 'puquio en pedregón'. Con la transcripción andina, la palabra se transforma en "Larawi" (pura), que quiere decir pedregones, y se pronuncia Laraos (Gallardo et al. 2017 p. 10).

Laraos está ubicado a 3370 m s. n. m., el norte de Yauyos. Es un pueblo tradicional andino, con una bicentenario plaza de Armas, antiguas cillas empedradas, un hermoso templo colonial, acequias y reservorios en los alrededores. Sus lugares más interesantes son la cascada Yuncalara, la hermosa laguna estacional de Cochacampo, ubicada al este del pueblo, y el Mitzel, compuesto por hermosas andenerías que se mantienen en uso y son el principal sustento alimenticio para la población.

Del 14 al 17 de mayo, la población celebra la *limpia acequia*, una de las principales fiestas, también denominada *Seque* o *chipi*. Las celebraciones consisten en realizar ceremonias, ofrendas o encantos a los manantiales de Larapucquio, Leuma y Tarma Grande, son acompañados de bailes, bebidas y deliciosas comidas.

Laraos posee importantes atractivos y recursos turísticos como el sitio arqueológico de Enchimento (antiguo pueblo de Laraos), las andenerías del Mitzel, las lagunas de Pumapacha, Cochacampo y Vinchococha, y el arte rupestre de Quilceaca.

Provincia de Yauyos
Municipalidad Provincial de Yauyos
Fotografía: Víctor Sánchez / Reserva Regional del Inca, Luz Corrao



CULTIVANDO LA AGRODIVERSIDAD PAPA NATIVA

Fuente: Grupo YANAPU

Estacionalidad

Para el poblador andino la papa nativa es su mayor riqueza, porque es el recurso que les brinda seguridad alimentaria para su familia. La siembra de papa en la Reserva Paisajística Nor Yauyos Cochas (RPNYC) se hace en los meses de octubre y noviembre, mayormente en terrenos de secano, denominados *adha* en quechua con terrazas. Estas se cultivan bajo el sistema de barbecho sectorial, mediante el cual la población regula la rotación y el descenso de los terrenos. Estos andinos utilizan la conformación natural del terreno y están bordeados de plantas nativas como el *chhu*, la *chilce*, entre otras que contienen la ericidín y protegen los cultivos contra el daño de los animales.

Cada año las comunidades reparte las tierras a las familias por 3-4 años para ser utilizadas en la siembra de cultivos. El inicio de la siembra está supeditado al acuerdo de la asamblea comunal, donde programan la fecha, a partir de la cual cada familia prepara la tierra con su *chachacalla* (arado de pie) y las mujeres se encargan de colocar las semillas y cuidarlas. Gracias a ellas, hasta la fecha se conserven más de 165 variedades, entre las más importantes se encuentra la papa amarilla, peruana, puka shoolu, negra, colorada, puka qway, huamantanga y la variedad

baucha, considerada originaria de la RPNYC. En el segundo año, en el sector donde estuvieron las papas, las familias sembrarán maizna, coca y olivo, y el tercer año, cebada o trigo. Todas estas cultivos se siembran sin ningún tipo de insumos químicos, solo depende de las prácticas agroecológicas locales, principalmente mediante la incorporación de estiércol de los animales y de los procesos de recuperación de la fertilidad natural de los suelos por des Canteras prolongadas.

Uso gastronómico

La papa desde su domesticación forma parte de la identidad culinaria del poblador andino. La diversidad de colores, formas, sabores y texturas hacen de este producto un ingrediente atractivo para la preparación de una infinidad de platos, entre los que destacan la papa a la huancaina y la causa limeña. En las comunidades de la RPNYC la papa es utilizada en sopas, platos de fondo, refresco y postres (queques y mazamorras). Pero, el mayor atractivo para degustar en su máximo esplendor esta diversidad de papas es la pachamanca, especialidad de las comunidades de la RPNYC y de las zonas andinas. La versatilidad del producto permite a los amantes de la gastronomía tener la oportunidad de innovar nuevas recetas con cada una de las variedades para el disfrute de familiares y visitantes.

Categoría: Tuberólas

Zona de origen: Andes

Zona de crecimiento: Andenes de la Reserva Paisajística Nor Yauyos Cochas

Importancia local

En las localidades de la RPNYC, la papa nativa es el cultivo más importante, conocida localmente como papa regalo y alimento principal de las familias. La papa se consume fresca y se almacenan para épocas de escasez en forma de chuño, también de mayo o este y papa seca. Se menciona la cultura milenaria de producir libre de pesticidas, gracias a las prácticas de barbecho sectorial y a la rotación de cultivos. Estos conocimientos contribuyen a minimizar los efectos adversos al cambio climático y representan una oportunidad de seguridad alimentaria para la población local.

Riesgos y motivos para proteger la papa

La papa nativa de la RPNYC está en riesgo por la pérdida de la biodiversidad como consecuencia del ingreso de variedades mejoradas como la *yunga*, los cambios en los patrones alimentarios de las familias, la migración, especialmente de la juventud, a las ciudades, dejando en abandono la zona, además de la variación climática: heladas, granizadas, sequías más continuas, que pone en riesgo permanente su conservación. Es por eso, que se viene promoviendo la agricultura sostenible para la recuperación y fortalecimiento de la agrobiodiversidad y la conservación del ecosistema.

Barbecho con practicidad en Lareca
Fotografía: Susan Waga



OLLUCO CHUPE

Receta oriunda del distrito de Laredo

Ingredientes

- 150 gramos de carne de alpaca
- 250 gramos de pluca fresco picado
- 150 gramos de papa pelada y picada
- 10 semillas de ajo molido
- 1 cebolla picada en cuadraditos
- 1 rama de orégano fresco
- Sal, pimienta y comino
- Ají panca en polvo
- Orégano seco
- Aceite vegetal
- 150 gramos de yuyo (papa sancochada)

Caldo de charqui

- 250 gramos de charqui de alpaca
- 1 zanahoria
- 1 rabo
- 3 ramas de ajo
- 1 litro y medio de agua

Guarnición

- 150 gramos de maíz para sancho



Tiempo



Cocina



Elaboración

Preparación

1. Remojar el charqui y lavarlo varias veces para eliminar la sal.
2. Para elaborar el caldo de charqui, en una olla colocar el agua, la carne seca y las verduras. Hervir hasta que el caldo quede de color blanco.
3. En un batán moler la papa sancochada para preparar el yuyo.
4. Elaborar un aderezo con aceite, cebolla y ajo, agregar la pimienta, el comino, la rama de orégano fresco y el ají panca en polvo.
5. Agregar la carne de alpaca picada al aderezo y dejar cocinar. Luego añadir el pluca picado y el caldo de charqui de alpaca. Finalmente, situar el orégano seco entre las manos e incorporar el yuyo sin mover hasta que la preparación tome punto (la consistencia debe ser casi espesa).
6. Tostar el maíz en un teso y reservar.
7. Servir el olluco chupe acompañado de maíz tostado.



SOPA LA CHOLITA

Receta oriunda del distrito de Laredo

Ingredientes

- 250 gramos de papa seca
- 100 gramos de harina de maíz
- 200 gramos de queso
- 3 ramitas de culantro o esmañeco
- 10 mililitros de leche
- 3 litros de agua
- Sal al gusto



Tiempo



Sopa



4 porciones

Preparación

1. Poner a hervir tres litros de agua y agregarle la papa seca previamente lavada (media hora antes), dejar hervir durante 30 minutos.
2. Agregar el queso picado, el culantro, la harina de maíz (disuelta en un poco de agua) y el orégano.
3. Rectificar la sazón y agregar un poco de leche y sal.
4. Decorar con esmañeco y servir la sopa acompañada de cancha tostada.



CALDILLO

Receta oriunda del distrito de Lerma



4 horas



Sopa



5 porciones

Ingredientes

- 500 gramos de carne de asado
- 500 gramos de carne de res
- 500 gramos de carne de cerdo
- 200 gramos de ajo molido
- 1/4 de estado de orégano
- 6 litros de agua
- 1 estado de cebolla china
- Sal al gusto
- Pimienta y comino
- Achiote molido

Preparación

1. Colocar agua en una olla, una vez que rompa en hervor, agregar las carnes y la sal, dejar hervir por 1 hora; después añadir el ajo molido, el orégano, la cebolla china, el achiote molido, la pimienta y el comino.
2. Dejar cocinar hasta que las carnes queden suaves. Rectificar de sal.
3. Servir el caldillo caliente.



OCA CHUPE

Receta oriunda del distrito de Lerece

Ingredientes

- 1 kilogramo de oca, amarilla o blanca
- 300 gramos de papa
- 2 choclos
- 300 gramos de habas verdes
- 150 gramos de queso
- 10 mililitros de leche
- 3 litros de agua
- Sal al gusto
- 1 rama de culantro picado



1 hora



300g



4 porciones

Preparación

1. Limpiar la oca, lavarla y picarla.
2. Poner a hervir tres litros de agua y agregar la oca picada, la papa picada, el choclo en trozos y las habas verdes peladas y dejar hervir por 30 minutos.
3. Incorporar a la preparación la leche y el queso picado en cuadritos.
4. Rectificar la sazón, agregar el culantro picado y servir bien caliente.



CHAUCA

Receta oriunda del distrito de Lerece

Ingredientes

- 150 gramos de carne de alpacas fresca o seca
- 2 litros de agua
- 150 gramos de trigo pelado molido
- 150 gramos de papa pelada y picada
- 150 gramos de maíz para cancha
- 10 dientes de ajo
- 1 cebolla
- 1 rama de orégano fresco
- Sal, pimienta y comino
- 40 palitos en polvo
- Orégano seco
- Aceite vegetal



45 minutos



50g



4 porciones

Preparación

1. En una olla aderezar la cebolla y el ajo, luego agregar la pimienta, el comino, la rama de orégano fresco y el ají picado en polvo. Añadir el agua.
2. Incorporar en el agua hervida la carne de alpaca picada y dejar cocinar, luego añadir el trigo pelado molido, la papa picada, y continuar con la cocción. Antes de apagar el fuego, echar el orégano seco.
3. Tostar el maíz y reservar.
4. Servir la chauca con maíz tostado.



CALDO DE QUINUA CON CHARQUI

Receta oriunda del distrito de Lariño

Ingredientes

- 1 kilogramo de charqui
- 500 gramos de quinoa
- 8 pedacitos de
- 1 zanahoria
- 3 ramas de apio
- 1 nabo
- 5 ramitas de culantro
- 3 choclos
- 150 gramos de queso fresco



25 minutos



Sopa



8 porciones

Preparación

1. Remojar el charqui en una olla con agua, caliente tres veces hasta eliminar la sal de la carne.
2. En una olla hervir agua y colocar el charqui, cocinar hasta que la carne esté suave; agregar la quinoa cocida e incorporar la mitad de la papa y las verduras; continuar con la cocción.
3. Sencillo: la papa sobrita.
4. Cuando la preparación esté espesa, espolvorear culantro picado y servir.
5. Acompañar con papas y choclos sencillos, además de queso.





25 minutos



Poco de fondo



4 porciones

CANCA O CHARQUI

Receta oriunda del distrito de Lerece

Ingredientes

- 500 gramos de canca (carne seca de especie, secede el sol sin sal)
- 300 gramos de maíz seco
- 400 gramos de papa nativa sancochada

Preparación

1. Cocinar el charqui en la brasa de carbón.
2. Tostar la cancha en un fuego de barro.
3. Servir el charqui con cancha y papa nativa sancochada.





25 minutos



Pero de fondo



2 porciones

TUCLUSH

Receta oriunda del distrito de Lerece

Ingredientes

- 250 gramos de hongos coclusi
- 50 mililitros de aceite
- Sal (cantidad necesaria)
- 100 gramos de maíz pere cenche

Preparación

1. Colocar aceite en una olla a una sartén y agregar los hongos previamente lavados, cocinarlos hasta que se vuelvan de color negro.
2. Tostar el maíz y reservar.
3. Para servir, colocar los hongos cocidos en el plato y acompañarlos de cenche.



YUYO

Receta oriunda del distrito de Lerece

Ingredientes

- 1 grado de shiso o yuyo mochara
- 1 cebolla
- 200 miligramos de aceite
- 4 dientes de ajo
- 3 papas blancas
- 500 gramos de maíz pere canche
- Sal, pimienta y comino



35 minutos



Paseo de fondo



4 porciones

Preparación

1. Lavar el yuyo o shiso hasta quitarle el sabor amargo. Sencócher el yuyo y escumir.
2. Formar pelotas de yuyo con la mano.
3. Sencócher la papa y cortarla en cubos.
4. Aderezar la cebolla y el ajo, sazonar con sal, pimienta, agregar el yuyo, la papa y las habas, dejar cocinar unos minutos. En caso de que se faga humedad, agregar agua, y rectificar la sazón.
5. Tostar el maíz en un cesto de barro.
6. Moler el rocoto en un batán y juntar con la cebolla picada, condimentar con sal, pimienta y jugo de limón.
7. Servir el yuyo acompañado de canche y rocoto molido.



MAZAMORRA DE CALABAZA

Receta oriunda del distrito de Lima

Ingredientes

- 1 calabaza mediana
- 350 gramos de azúcar rubia
- 200 gramos de miel para cocción
- Canela y clavo de olor
- 300 mililitros de leche
- 1 taza de chancaca



Tiempo



Mazamorra



18 porciones

Preparación

1. Pelar la calabaza. Para hacerlo con facilidad, poner la calabaza en el fogón, en plena brasa, luego darle vueltas y vueltas, y finalmente un golpecito para que la cáscara se vaya abriendo.
2. Cortar la pulpa de la calabaza.
3. En una olla de metal o acero, cuando este vaya a prender la pulpa de calabaza, el agua, la canela y el clavo, y dejar hervir.
4. Tostar moderadamente el miel y molerlo. La harina obtenida sirve para espesar la preparación.
5. Agregar la taza de chancaca, esperar hasta que se derrita. Luego retirar la olla del fuego y añadir la leche.
6. Servir la mazamorra en la cáscara de la calabaza.



MAZAMORRA DE MAÍZ MORADO

Receta oriunda del distrito de Laredo

Ingredientes

- 500 gramos de harina de maíz morado
- 500 gramos de azúcar rubia
- 1 cucharadita de cal
- Tipo de agua
- Canela y clavos de olor



40 minutos



Mazamorra



5 porciones

Preparación

1. Disolver la harina de maíz morado en un litro de agua tibia. No deben quedar grumos.
2. Colocar agua fría en una taza y agregar una cucharada de cal y dejarla remojar hasta que se espese.
3. Colocar en una olla la harina de maíz disuelta, añadir el agua de cal y mover constantemente para que no se queme; poco a poco la preparación se pinta de negro. Agregar azúcar al gusto.
4. Servir la mazamorra acompañada de machita.



DULCE DE ARRACACHA CON CAHUI

Receta oriunda del distrito de Lurico

Ingredientes

- 500 gramos de cahui (oca cocida)
- 300 gramos de arracacha
- Canela y clavo de olor
- 1 litro de agua
- 200 gramos de azúcar



1 hora



Máximo



5 porciones

Preparación

1. • Hidratar la arracacha y reservar por media hora.
2. • Poner el agua e incorporar la arracacha, el cahui, la canela y el clavo de olor; dejar cocinar hasta que la preparación espese.
3. • Agregar el azúcar y servir caliente.



CARHUAPI - MAZAMORRA AMARILLA

Receta oriunda del distrito de Lurico

Ingredientes

- 250 gramos de harina de maíz, tostada y molida
- 2 cucharadas de oil
- 120 gramos de azúcar
- Canela y clavo de olor (opcionales)
- 20 gramos de sal



30 minutos



Mazamorra



5 porciones

Preparación

1. Hervir agua y la incorporar la harina de maíz, mover constantemente para que no se formen grumos, agregar la canela y el clavo de olor (opcionales).
2. Incorporando el agua a la preparación anterior, hasta que se corne de color amarillo, agregar el azúcar y la sal.
3. Servir caliente.



CÓCTEL DE QUINUA

Receta oriunda del distrito de Lince

Ingredientes

- 350 gramos de quinoa
- 200 mililitros de leche
- 100 gramos de azúcar
- 150 mililitros de licor de café



40 minutos



Bebida / social



8 porciones

Preparación

1. Para quitar el sabor amargo que posee la capa exterior de la quinoa, antes de prepararla, se debe lavar varias veces, frotando las semillas bajo el agua y sin dejarla remojar.
2. Se cocinan la quinoa hasta que se vuelve suave y revientan los glóbulos.
3. Colocar los ingredientes en la licuadora y mezclarlos hasta que todo sea homogéneo.
4. Servir de inmediato.



REFRESCO DE HUAROCHO

Receta oriunda del distrito de Laredo

Ingredientes

- 8 frutas de huaroco
- 600 mililitros de agua
- 100 gramos de azúcar



30 minutos



Bebida / refresco



2 porciones

Preparación

1. Recolectar el huaroco, dejarlo secar un poco y luego quitarle la pulpa del fruto.
2. Colocar el huaroco en una olla con agua y dejar hervir por una 30 minutos. Agregar azúcar al gusto.
3. Servir frío.



REFRESCO DE MASHUA

Receta oriunda del distrito de Lince

Ingredientes

- 250 gramos de mashua
- 1 litro de agua
- 250 gramos de azúcar
- Canela y clavos de olor
- Anís en grano



Tiempo



Bebida / refresco



4 porciones

Preparación

1. Lavar la mashua y colocarla en una olla, agregar el agua, el anís, el clavo de olor y la canela entera. Dejar cocinar.
2. Cuando la mashua esté cocinada, retirarla y reservar el líquido.
3. Una vez frío el líquido, agregar el azúcar y licuar. Servir de inmediato.



REFRESCO DE PAPA

Receta oriunda del distrito de Lima



Tiempo



Bebida / Refresco



4 porciones

Ingredientes

- 250 gramos de papa nativa
- 1 litro de agua
- 250 gramos de azúcar
- Canela y clavos de olor
- Anís en grano

Preparación

1. Lavar bien la papa y colocarla en una olla con agua. Luego añadir el anís, el clavo de olor y la canela entera, y llevar a ebullición por unos 20 minutos.
2. Cuando la papa esté asnochada, retirarla y reservar el líquido.
3. Una vez frío el líquido, agregar el azúcar y la papa, licuar y servir de inmediato.



QUEQUE DE MASHUA

Receta oriunda del distrito de Lince

Ingredientes

- 250 gramos de mashua sancochada
- 4 huevos
- 1 taza de leche condensada
- 400 gramos de harina pastelera
- 3 cucharaditas de polvo de hornear
- 125 gramos de mantequilla
- 250 gramos de azúcar
- Esencia de vainilla



2 horas



Pastel / pastel



30 porciones

Preparación

1. Colocar los ingredientes en la licuadora, excepto la harina y el polvo de hornear y licuar. La consistencia debe ser un poco líquida.
2. Colocar la mezcla en un recipiente y agregarle harina y polvo de hornear; uno luego verter en un molde, previamente enmantecado y enmoldado, para que la masa no se pegue al momento de desmoldar.
3. Precalentar el horno a 180 °C durante 40 minutos.
4. Desmoldar y servir el queque cuando esté frío. Puede acompañar el queque con mermelada de azúcar o del sabor que prefiera.



QUEQUE DE PAPA

Receta oriunda del distrito de Lerece

Ingredientes

- 250 gramos de papa nativa sencillada
- 4 huevos
- 1 litro de leche condensada
- 400 gramos de harina pastelera
- 3 cucharaditas de polvo de hornear
- 125 gramos de mantequilla
- 250 gramos de azúcar
- Esencia de vainilla



2 horas



Pastel / pastel



30 porciones

Preparación

1. Batir los ingredientes en la licuadora, excepto la harina y el polvo de hornear, y licuar.
2. La preparación debe quedar un poco líquida, colocarla en un recipiente, agregar la harina y el polvo de hornear y mezclar.
3. Verter la mezcla en un molde previamente enmantecado y enharinado para que la masa no se pegue al momento de desmoldar.
4. Llevar al horno a 130 °C durante 40 minutos.
5. Dejar enfriar, desmoldar y servir. Puede acompañar el queque con mermelada de sauce o la mermelada de su preferencia.





TANTA

Tanta se ubica al norte de la provincia de Tarma, a una altitud de 4218 m s. n. m., en la cordillera Tarma de los Andes centrales del Perú. La superficie distrital es de 8415 km² y según datos del INE (2017) tiene 807 habitantes. Su nombre deriva de la palabra quechua 'tanta', que quiere decir en castellano 'peru'. Hay dos versiones de su etimología: [1] La primera refiere a la existencia de unas cuevas por la plaza donde las personas compraban por hornos en la plaza, y la segunda indica que en la cascada ubicada al sur del pueblo emerge un alimento similar al pan del cual los pastores se alimentaban. Versiones que sustentan el nombre de Tanta.

Los principales medios de vida en Tarma son el pastoreo (la crianza de camélidos, ovinos y vacunos de donde se obtiene proteína animal), el artesanado, con la confección de ponchos, mantas, frazadas, peñones y diferentes prendas de vestir, teniendo como insumos lana y diferentes variedades de fibra; la acuicultura, con la pesca y crianza de truchas en jaulas y estanques, las cuales son vendidas en los submercados de Lima y Huancayo. Además aun subsiste el trueque, una práctica ancestral, donde los campesinos llevan con carretas de lamas a las cuencas de Urin, Mala y Cañete llevando carne y textiles para intercambiar por tubérculos, cereales y frutas. Tarma posee una decena de glacierras, media centenar de lagunas, ríos y riachuelos que proveen de agua dulce a la cuenca de Cañete, y son aprovechados mediante el turismo de aventura, generación de energía eléctrica, hidrocultura, acuicultura y consumo humano.

Por Lima, posee importantes recursos turísticos como: Los Nevados de Parícuta, Tolle y Jejunpata, las lagunas de Millucocha, Chuspicocha, Rapococha y Peucerocha. Los sitios arqueológicos de Tambor Real y Riva Riva. El arte rupestre de Cuchimanchay y Chuspimanchay. Y el camino Inca en su tramo Rorocheval - Píscos con las impresionantes escaleras de Paratata, que ha sido declarado Patrimonio de la Humanidad, el 21 de junio de 2014.

ECOSISTEMAS DE BOFEDALES*

Estacionalidad

Los meses de lluvias por la escorrentía de agua como nutriente ocurren de enero a abril. Las precipitaciones contribuyen a su crecimiento.

Usos importantes de los pastizales en la biodiversidad

Los bofedales tienen gran importancia ecológica, además de una infraestructura hídrica principal e infraestructuras de reciente creación con conocimientos antiguos y técnicas ancestrales, como riego e infiltración, canales, diques y sistemas de pesajes. Este ecosistema provee una serie de productos para la subsistencia del poblador rural, especialmente incluido es la producción de pastizales naturales para la actividad pecuaria durante el periodo seco del año, pues permanecen siempre verdes.

Importancia local

Investigaciones y estudios afirman que los humedales andinos son ecosistemas estratégicos de reserva y potencialidad del ciclo hidrológico, en realidad es allí donde se inician los cursos de agua.

Los bofedales son ecosistemas altamente productivos para el desarrollo humano, son zonas de pastures para camélidos andinos, refugio de bandadas de aves. Los lagos, lagunas, peñones y turberas de los Andes son ecosistemas de enorme importancia, por ello se debe colaborar con la práctica del ecoturismo en estos paisajes naturales.

Riesgos y motivos para protegerlo

Durante los últimos cincuenta años, los glaciares que alimentan la cuenca del río Cefeca se han reducido drásticamente en casi un 80 % debido al cambio climático. De esa forma generan una pérdida considerable de infraestructura natural de producción y almacenamiento de agua (lagunas, bofedales y peñones), e infraestructura cultural, pérdida de conocimientos y prácticas tradicionales en materia de gestión agropecuaria, provocando no solo la desaparición de la biodiversidad y de los ecosistemas de la Reserva Paisajística Nor Yauyos Cochis, sino también que afecte la subsistencia de las poblaciones asentadas en esta cuenca.

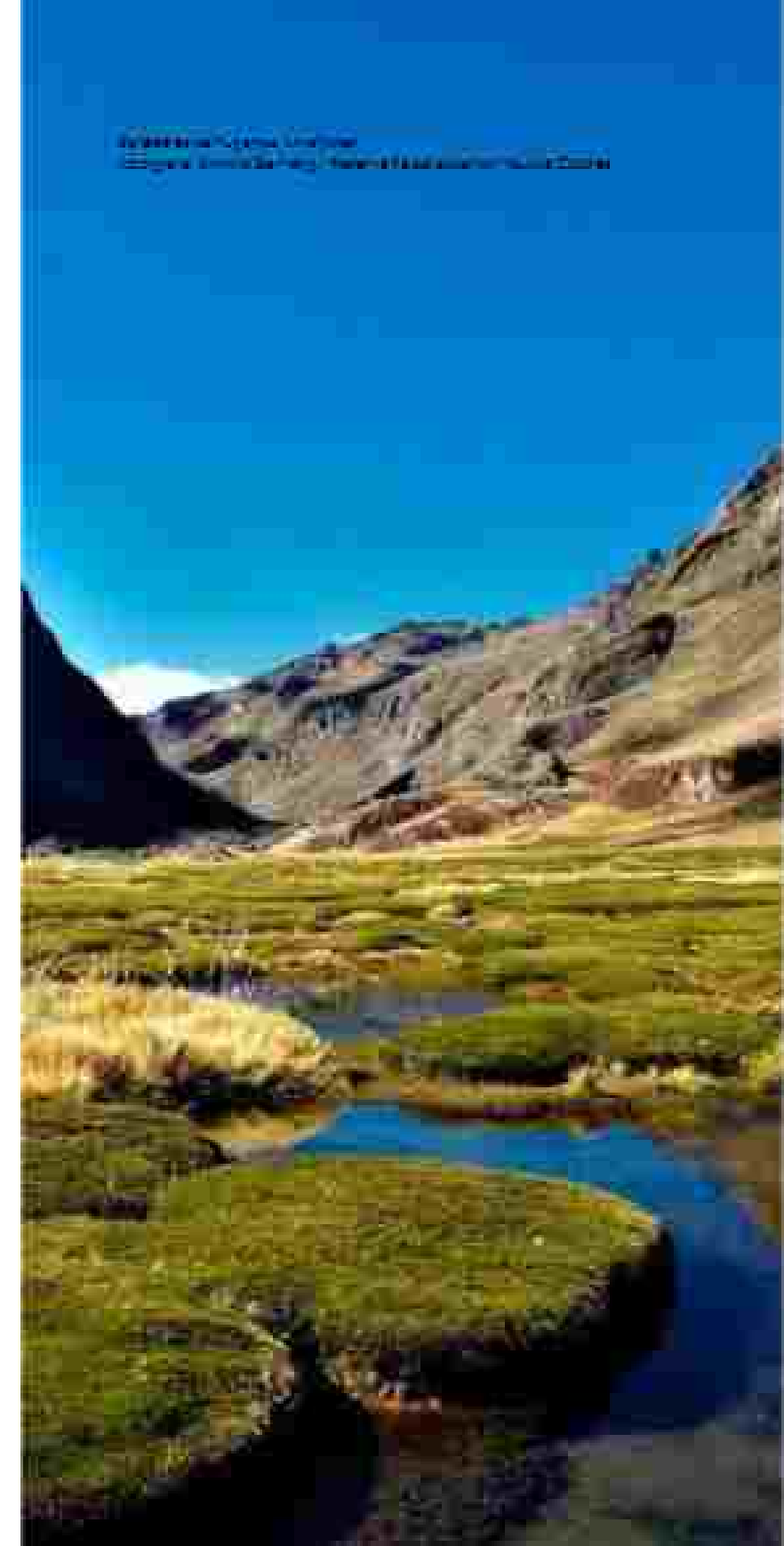
Categoría: Bofedales nativos de la región andina, poco comunes y con permanente humedad.

Zona de origen: Andes

Zona de crecimiento: Reserva Paisajística Nor Yauyos Cochis

Los bofedales son unidades de vegetación que ocupan los suelos de nuestra reserva, están permanentemente húmedos y de color verde. Se ubican en áreas deprimidas con drenaje mínimo tanto en planicies como en superficies inclinadas. Se encuentran a menudo en las alrededores de las lagunas y cochas. Entre sus áreas alberga una gran cantidad de flora y fauna endémica.

Reserva Paisajística Nor Yauyos Cochis
Eje de la Reserva Paisajística Nor Yauyos Cochis



* Fuente: INIA (B de Lima de 2017). UGESP sobre la restauración de la flora de cambio climático en la zona andina. [Bogotá: UGESP]. Recuperado de <https://www.ugesp.gov.co/>

BISTEC DE ALPACA ENCEBOLLADO

Chef Rafael Mendes Gave

Ingredientes

- 300 gramos de carne de alpaca
- 3 dientes de ajo
- Aceite
- 2 cebollas
- 1 tomate
- 35 pimienta
- 3 ramitas de perejil
- Sal
- Vinagre
- Sal, pimienta y comino



30 minutos



Paseo de fondo



1 porción

Preparación

1. Pesar la carne y golpearla para ablandarla, condimentar con sal, pimienta, comino y ajo.
2. En una sartén calentar el aceite y cocinar la carne, reservar.
3. En el aceite donde se cocinó la carne, agregar la cebolla cortada en pluma gruesa y sofreír un poco de vinagre.
4. Agregar el tomate en gajos y el pimienta en bastones, sazonar y incorporar el ajo.
5. Si falta humedad, agregar un poco de líquido, dejar cocinar y, por último, espolvorear perejil picado. Rectificar y servir.
6. Para servir, colocar en un plato la carne y cubrirlo con el encebollado. Se puede acompañar con papas peruchadas o arroz.



SALTADO DE CARNE DE ALPACA CON VERDURAS

Chef Rafael Mandoza Gera

Ingredientes

- 300 gramos de carne de alpaca
- 4 cabezas de cebolla china
- 1 papa
- 1/2 pimienta
- 1 cilantro
- 1 cebolla
- 8 ajo
- Sal y pimienta
- Azúcar
- Aceite



30 minutos



Puede de fondo



1 porción

Preparación

1. Cortar la carne de alpaca en cubos, condimentar con sal, pimienta y ajo.
2. Cortar la cebolla en pluma gruesa y el pimiento en bastones.
3. Pelar la papa y cortarla en bastones delgados.
4. Separar las cabezas de la parte verde de la cebolla china.
5. Picar el tipo en tiza.
6. Calentar aceite en una sartén; agregar la carne hecha que esté cocida. Luego incorporar las verduras y condimentar con ajo, sal, pimienta y azúcar. Añadir un poco de agua; dejar cocer hasta que tome punto y servir suaves todos los ingredientes.
7. Servir de inmediato y acompañar de arroz blanco.



HUATIA DE CARNE DE ALPACA

Diego Guevara Sorup

Ingredientes

- 1 kilogramo de carne de alpaca
- 100 gramos de ajo
- 150 gramos de papa de el colorado
- Sal
- 12 ajos de puerco
- 15 ajos de hierba buena
- Vinagre
- 1 cebolla
- 3 cebollas chinas



1 hora



Paseo de fondo



4 porciones

Preparación

1. Marinar la carne con ajo, el colorado y sal por 24 horas.
2. Colocar en una olla la carne y las hierbas intercalándolas, después agregar agua y vinagre.
3. Tapar bien y dejar cocinar. Cuando la carne está lista agregar una cebolla cortada en cuartos y la parte blanca de la cebolla china.
4. Servir la carne acompañada de papa.



ALBÓNDIGAS DE ALPACA CON QUESO

Chef Rafael Méndez Gue

Ingredientes

- 250 gramos de carne alpaca sin grasa y sin hueso
- 3 huevos
- 100 gramos de harina
- 150 gramos de queso mozzarella

Guarnición

- 6 pedas areuina
- 3 limones
- 10 ramitas de perejil
- 2 ejes limo color rojo
- 3 hojas de lechuga
- Sal, pimienta y comino
- Aceite vegetal



2 horas



Paseo de fondo



1 porción

Preparación

1. Moler la carne, condimentarla con sal y pimienta, agregar una clara de huevo y amasar hasta obtener la textura adecuada: ni muy seca ni muy aguada.
2. Formar bolitas y colocar en el centro un pedazo de queso mozzarella. Enharinar las albóndigas y freírlas.
3. Servir las albóndigas con papas sancochadas y una ensalada de lechuga con perejil y ají limo.
4. Verter sobre la ensalada el aliño de sal y limón.



ALPACA RELLENA DE FRUTOS SECOS

Chef Rafael Méndez Gave

Ingredientes

- 550 gramos de alpaca, en filete, sin hueso y sin grasa
- 150 gramos de papas
- 130 gramos de castañas
- Sal, pimienta y comino
- Aceite vegetal

Puré

- 3 manzanas
- 1 membrillo
- 3 chuclos

Guarnición

- 30 gramos de choclo rallado
- 30 gramos de leche condensada
- 2 limones
- Pases



Time



Paso de fondo



1 porción

Preparación

1. Salpimentar la carne y rellenarla con las castañas y los pases. Asar la carne con papillo. En una sartén sellar la carne y terminar la cocción en el horno.
2. Para hacer el puré, pelar la manzana y el membrillo, quitarles el corazón y llevar a cocción hasta que la fruta esté suave, dejar enfriar y procesar en una licadora. Llevar la mezcla en una olla y llevar a fuego, rectificar el sabor y la textura. Si es necesario añadir azúcar.
3. Hacer una papa con el chuclo. Borrar los pases de los chuclos y lavar la papa y la cáscara; lavar y llevar a cocción para rectificar el sabor y la textura.
4. Para servir, colocar rodajas de la carne rellena, echar el puré y le papa de chuclos. Decorar con lechuga, choclo, pases y un siro de leche condensada con jugo de limón.



CAN
CHAY
LLO

CANCHAYLLO

Canchayllo está ubicado al oeste de la provincia de Tarma, región Junín, en los Andes centrales del Perú, a una altitud de 3814 m s. n. m. Tiene una superficie distrital de 97 458 hectáreas. La capital se encuentra rodeada por los cerros Tanco, Andes y Amecocha y el río Cochás-Pachacayo. Su topónimo deriva de dos vocablos quechua-inca: "canche", que significa "muro de piedras", y "ayllu", familia. Canchayllo quiere decir "reunión de familias en altos cerros". Los antiguos habitantes de Canchayllo se caracterizaron por ser valientes, hábiles, resistentes y ágiles como el rayo.

Su territorio posee los siguientes ecosistemas: glaciar, pongo-cerros, escuridos (lagunas y ríos), césped de puna, pajonales, bofedales, matorral arbustivo y agroecosistemas. Esto lo convierte en un importante tributo de servicios ecosistémicos de regulación y provisión hídrica a la cuenca del Mantaro, mediante el río Cochás-Pachacayo.

Sus medios de vida son la ganadería con la crianza de ovinos y vacunos; la agricultura, con el cultivo de tubérculos y cereales en zonas de secano y regadío; el artesanado, con la confección de diferentes prendas de vestir y decorativas; la escultura, con la crianza de truchas en piscas, fiseras y estanques; y el turismo, una actividad reciente, en la que se muestran importantes recursos turísticos como las ruinas de Pucall en el cerro Raitan, el cañón de Brújo, el arte rupestre de Bena Pucall, los sitios arqueológicos de Convinchus, Andas y Oco Coto, las lagunas de Hueylocancho y Aucococha, los nevados de Tunsho y Patacaca, las instalaciones de las unidades de producción de Pachacayo y Cochás. Por último, tiene como plato típico representativo el carneiro al palo.



ECOSISTEMAS DE VEGETACION ARBUSTIVA PASTIZALES

Estacionalidad

Crecen en los meses de lluvias por la absorción de agua como nutrientes, ocurre entre enero a abril donde las precipitaciones contribuyen a su crecimiento.

Usos importantes de los pastizales en la biodiversidad

Son un ecosistema importante para la vida en el hábitat ecotónico, además para los servicios ecosistémicos, belleza paisajística y para el desarrollo del turismo e importancia en la reserva paisajística por su rica biodiversidad y por el valor forrajero de las especies que la componen. Además de proveer refugio y alimento a especies de fauna silvestre que solo pueden vivir allí.

Importancia local

Los pastizales originados desde los primeros tiempos han servido como forraje para el ganado camélido y ovino que la población

de la Reserva Paisajística Nor Yauyos Cochas consume. Además del manejo y aprovechamiento apropiado del pastizal, mejora la producción, calidad de vida y forma parte del ciclo económico para contribuir en la adaptación y mitigación del cambio climático.

Riesgos y motivos para protegerlo

El pastizal se encuentra en todas las altitudes, menos en glacières que conforman la Reserva Paisajística Nor Yauyos Cochas, abarca 42 402.2 hectáreas del área natural protegida. Sufre por la actividad extractiva y depredadora humana, teniendo como punto de partida la pérdida de cobertura vegetal por sobre pastoreo, pasando por la desaparición de especies forrajeras importantes que son reemplazadas por otras no deseadas (retrocesión de la comunidad vegetal) y la pérdida de la capacidad de infiltración del agua.

Categoría:

Hierbas y plantas

Zona de origen:

Andes

Zona de crecimiento:

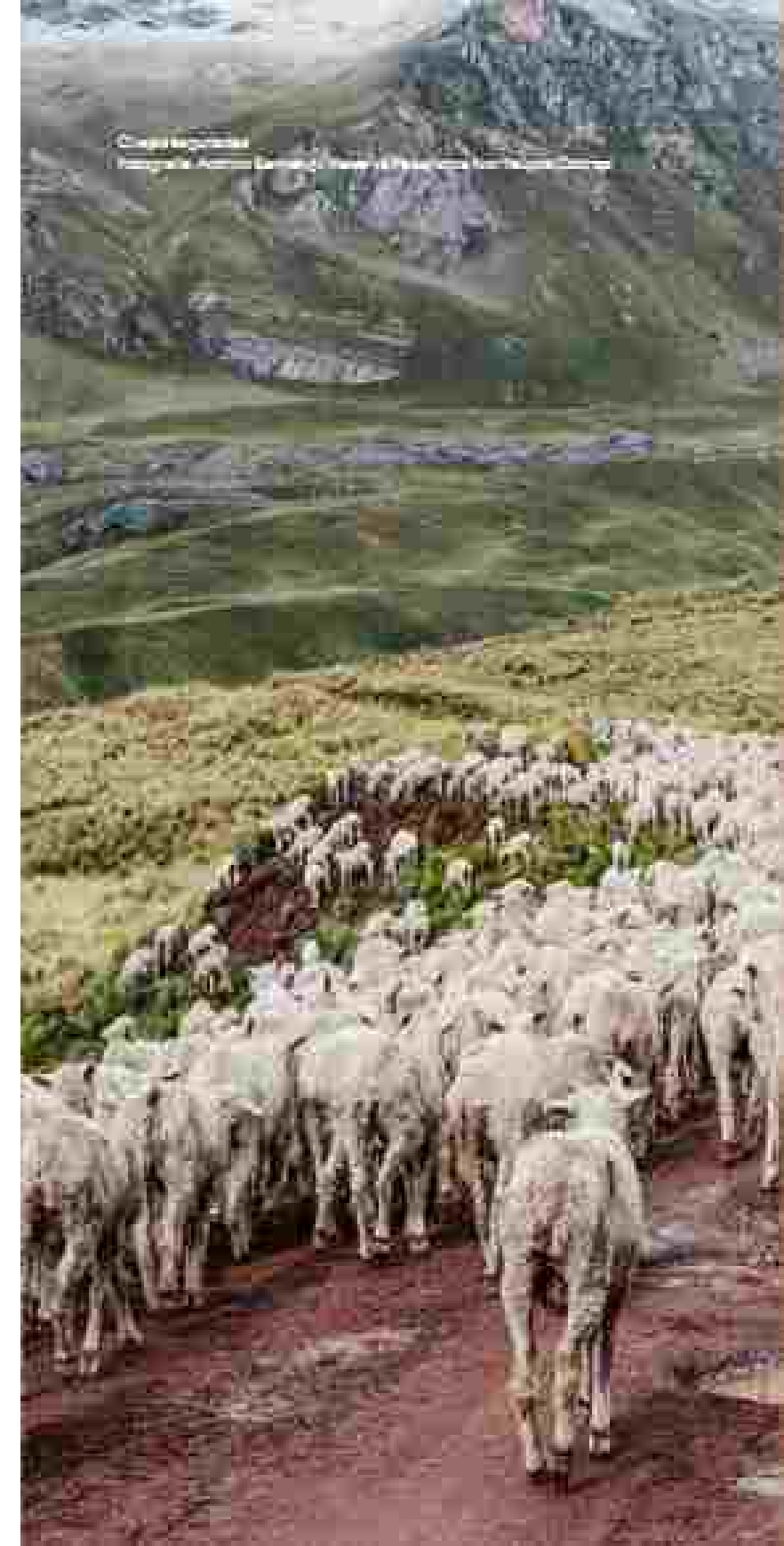
Reserva Paisajística Nor Yauyos Cochas

Los pastizales son ecosistemas naturales donde abunda la cobertura herbácea.

Crece principalmente en laderas de cerros y el fondo de valles, ya que en estos lugares son muy fructíferos y abundantes en materia orgánica.

En esta gran unidad de vegetación existen dos subtipos de vegetación, uno es denominado pajonal de puna, constituido principalmente por gramíneas y el otro es césped de puna, conformado por comunidades de hierbas de porte bajo amacollado, pegaderas casi sin tallos del tipo césped o graso.

Categoría: Hierbas y plantas
Zona de origen: Andes
Zona de crecimiento: Reserva Paisajística Nor Yauyos Cochas



CARNERO AL PALO

Receta oriunda del distrito de Candayillo.

Ingredientes

• 1 carnero de 10 meses de edad

Salsa

• 10 kilogramos de carbón de madero

• 3 cebollas

• 12 ajíapo de huevoco

• 150 gramos de pasta de ají colorado

• 150 gramos de pasta de ají amarillo

• 1/2 litro de culantro

• 1 perúca blanca

• Vinagre

• Sal

• Aceite

• 3 dientes de ajo

• Sal, pimienta y comino

• Pepes amarillos

• 2 rocoto • queso • leche



4 horas



Paseo de fondo



30 porciones

Preparación

1. Colocar el carnero en unas maderas o fierros para que estos le sirvan de soporte al momento de cocinarlo.
2. Prender el carbón. Para cocinar el carnero, solo deben estar prendidos los brases.
3. Colocar el carnero a una distancia adecuada (aproximadamente de 40 a 50 cm) para que no se queme y cocer de 2 a 3 horas, volteándolo constantemente. Cuando el carnero esté casi cocido, bañarlo con la perúca para que su carne quede jugosa.

Salsa

1. Cortar la cebolla en pluma gruesa y moler el ajo.
2. Baborar un aderezo con el ajo y la cebolla, hasta que éste quede transparente.
3. Añadir agua, dejar que rompa en ebullición y agregar los demás ingredientes, dejar cocinar la salsa.



CEVICHE DE TRUCHA

Receta oriunda del distrito de Candayillo.

Ingredientes

- 6 truchas de 250 gramos c/u
- 13 limones
- 2 choclos
- 10 remes de culantro en flor
- 5 dientes de ajo
- 10 pepes secos
- 3 cebollas
- 10 hojas de lechuga
- 3 choclos
- Sal, pimienta y comino



25 minutos



Paseo de fondo



5 porciones

Preparación

1. Cortar la cebolla en pluma y dejarla remojando en agua.
2. Se cocinan los pepes y el choclo.
3. Limpiar la trucha, destuesarla, secarla la piel y los espines.
4. Cortar la trucha en cubos y colocarla en un recipiente, se pimentan y se añade rocoto, el culantro y el ajo picado, luego incorporarse el jugo de limón.
5. Servir el ceviche de inmediato, acompañar de cebolla, lechuga, pepe y choclo.



ENSALADA DE TRUCHA CROCANTE

Chef Rafael Méndez Gálvez

Ingredientes

- 1 trucha de 250 gramos
- 100 gramos de harina
- 3 huevos
- 150 gramos de ají perico
- Sal, pimienta y comino
- Aceite vegetal
- 1 ración huevo
- 6 limones
- 100 gramos de melón
- 1 granada
- 4 hojas de lechuga verde
- 50 gramos de miel
- 2 sumos



25 minutos



Paso de fondo



4 porciones

Preparación

1. Desmenuzar la trucha, cortarla en pequeños trozos y condimentar con sal, pimienta y comino.
2. Pasar los trozos de la trucha por la harina, luego por el huevo batido y finalmente por la perico. Freír y reservar.
3. En un bol unir la miel y el jugo de limón para adifrar la ensalada.
4. Para servir, disponer la trucha en un plato y decorar con las frutas y la lechuga.
5. Bañar la trucha con el adifre.



TRUCHA AL PISCO

Chef Rafael Méndez Gálvez



30 minutos



Pisco de fondo



4 porciones

Ingredientes

- 3 truchas de 250 gramos c/u
- 5 rodajas de piña en almíbar
- 4 hojas de lechuga creole
- 2 ramas de apio
- 1 granada

Salsa con pisco

- 75 gramos de mayonesa
- 30 gramos de lechuga
- 20 gramos de salsa chili
- 30 mililitros de pisco
- 3 limones
- 1 naranja

Preparación

1. Desmenuzar y quitar la piel a la trucha; cortarla en cubos y marinar en sal y limón.
2. Cortar la lechuga y la piña.
3. Para elaborar la salsa: unir la mayonesa, el lechuga, la salsa chili, el pisco, el jugo de un limón y el jugo de la naranja.
4. Para servir, colocar en una copa la lechuga, la piña y la trucha; bañar con la salsa.
5. Decorar con tallos de apio y granos de granada.



TIRADITO DE TRUCHA EN SALSA DE CIRUELOS

Chef Rafael Méndez Gálvez

Ingredientes

• 2 truchas

Guarnición

• 2 tumbo

• 1 granada

• 3 ramas de apio fresco

• 100 gramos de azúcar

• 2 mandarinas sin pepas

• 2 hojas de lechuga cerola

Salsa

• 3 chuelas grandes

• 2 maracuyás

• 3 limones

• Azúcar



20 minutos



Paso de fondo



2 porciones

Preparación

1. Deschuesar y sacar la piel a la trucha; poner en láminas y reservar.
2. Elaborar una salsa con el chuelo, el jugo de maracuyá y un poco de jugo de limón. La salsa debe quedar espesa.
3. Colocar las láminas de trucha en un plato y bañar con la salsa. Dejar reposar por 10 minutos a temperatura ambiente.
4. Guarnecer con la granada, el apio, el tumbo, la mandarina y la lechuga.



CONOCIENDO LOS PRODUCTOS DE LA CONSERVACIÓN

La Reserva Paisajística Nor Yauyos Cochas es un escenario de climas, andenerías, campos de pastores, gestión hídrica, cosechas y gastronomía que aporta a la agrobiodiversidad de las comunidades. En ella encontramos los principales ingredientes para la preparación de los platos típicos como la trucha (*Oncorhynchus mykiss*), la alpaca (leche grama, pecho), la papa nativa (*Solanum tuberosum*), el maíz (*Zea mays*), entre otros.

Basada en antiguas tradiciones y costumbres de uso racional de los recursos y la sabia combinación de frutos silvestres, peces de río, carne y plantas aromáticas que provienen del área natural protegida. La actual cocina de los pueblos de la Reserva se ha recreado e innovado, acciones que se necesitaban para rescatar, transformar y reinventar los platos tradicionales en platos modernos, sin perder la esencia de la gastronomía ancestral.

Reserva Paisajística Nor Yauyos Cochas
Proyecto de Conservación y Manejo del Paisaje Nor Yauyos Cochas



PAPA NATIVA

Solomon Infocorreo

Perú es el país con mayor diversidad de papa en el mundo: 8 especies nativas domesticadas y 2031 de las más de 4000 variedades que existen en Latinoamérica.

ÉPOCA Y DENSIDAD DE SIEMBRA

La papa es de tipo herbáceo, su tamaño es diferente según las variedades, en forma, color de la piel y la pulpa. Las épocas de siembra varían según la zona y la forma de cultivo. Las siembras tempranas, denominadas "mañay", se realizan entre los meses de mayo y junio, para lo cual se cuenta con riego permanente. Las siembras grandes en secano empiezan en los meses de septiembre y principios de noviembre cuando inician las lluvias.

USOS

La papa es el cuarto cultivo alimentario del mundo no sólo por su valor nutritivo, sino por su asombrosa versatilidad en la cocina. Esta tubérculo es el más popular del planeta y está presente en la gastronomía de todos los países del mundo.

Fuente importante de vitamina C

APORTE NUTRICIONAL DE LA PAPA

Aporta 38.0% - 57.8% de proteína

Aporta 28.0% - 88.6% de energía

Papas también minerales:
4.9% - 16.8% de hierro,
7.0% - 45.2% de zinc y 5.2% - 6.2% de calcio requiendo por niños y adultos.

¿Sabías que...

La papa es considerada el 4to cultivo más importante del mundo después del arroz, el trigo y el maíz. Ha sido cultivada por 8000 años en los Andes.

Podemos encontrar 4000 variedades de papa que crecen en Perú, Ecuador y Bolivia.

Fuente: Centro Internacional de la Papa (CIP)

LA ALPACA

Cama glama pura

POBLACIÓN

CHITA
Aprox. 1.200
individuos

TOMAS
Aprox. 4.000
individuos

WASALORI
Aprox. 1.550
individuos

LIBRAO
Aprox. 1.029
individuos

Carne que...

Gracias al boom gastronómico, la carne de alpaca ha reaparecido como el protagonista privilegiado de verdados y exclusivos platos por su valor nutritivo: rica en proteínas (23.9%) y reducido porcentaje de grasa, en 100 gramos de carne de alpaca se halla entre 30 y 40 mg de colesterol.

Alimentación

La alpaca es uno de los pocos animales que tiene una alimentación casi y natural: consume granizas y leguminosas de las praderas altoandinas y de las plantas de los bofedales. Este alimento balanceado le permite soportar el clima agreste de la zona de altura donde también están los glaciares que le proveen agua limpia y pura.

Características

La alpaca es de pequeño tamaño descendiente de sus otros parientes de camélidos. Tiene una altura promedio de 90 centímetros.

Distribución

La alpaca se distribuye en las 12 comunidades campesinas en occidente de ciudad de puna y totalidad de la Reserva Paisajística Nor Yauyos Cochas. El mayor número aborregado de individuos se encuentra en el distrito de Tomas.

Uso

Fibra. Es el principal producto que los ganaderos obtienen de la cría de alpacas. Esta fibra es de muy buena calidad y es muy valorada por su finura, por la variedad de abanico del color de los tintes. Además, posee una gran elasticidad.

Carne. Es el segundo producto que obtienen los ganaderos y es el alimento más demandado por las propias comunidades campesinas de la Reserva. La carne de alpaca es muy apreciada porque los rituales de reflexión son largos.

CARNE ECOLÓGICA

Posee buena digestibilidad

Posee de alta calidad

Sabor, textura, olor y portador de nutrientes extraordinarios

Raza

Huacaya. Esta raza posee un buen aspecto corporal, tiene un cuello largo y fuerte. Su fibra crece de forma densa, rizada y curva, lo que le da el aspecto esponjoso. La cría de alpacas huacaya es la más extendida, por ello se le encuentra con facilidad en las comunidades campesinas de la Reserva Paisajística Nor Yauyos Cochas.

Suri. La fibra de la raza Suri crece de forma paralela al cuerpo, esto mantiene una uniformidad de finura, ya que no presenta ricas en comparación con la raza Huacaya.

La alpaca Suri tiene una población mucho menor. Hay alpacas blancas y de color, existen alrededor de 22 tonalidades de fibra.

LA TRUCHA

Oncorhynchus mykiss

SEMIOFOTOTIPO

POBLACIÓN

Tradicionalmente, el cultivo de truchas en la Reserva se realiza en estanques y jaulas flotantes porque permite su diversificación y realizar un mejor manejo, concentrándose en las lagunas altoandinas del área natural protegida.

LA TRUCHA SE ENCUENTRA EN LAS SIGUIENTES COMUNIDADES:

- LA TRUCHA
- HUENOSTA
- YUN
- CHILAPUNDO
- CHIL
- LA TRUCHA

CONSERVACIÓN DE LA CARNE DE TRUCHA

Refrigeración (-) 1°C y (+) 6°C

- Retardar el crecimiento microbiano, algunos de ellos son capaces de crecer a estas temperaturas.
- La trucha (peñ serrigreso) puede refrigerarse como máximo una semana y media y un mínimo de 3 días.
- Refrigerar el pescado cocido un máximo de dos días. Para consumirlo, hervir y calentar muy bien.

Congelación (-) 18°C y (-) 30°C

- Paraliza el crecimiento microbiano.
- La trucha puede durar un máximo de 6 meses y un mínimo de 3 meses.
- A -18°C entre el 5% y 15% de agua no se congela ni cristaliza porque contiene sales disueltas.

ALIMENTACIÓN

La trucha, generalmente, es alimentada de invertebrados blandos: lombrices, insectos y crustáceos y peces de pequeño tamaño.

OCASIONAMIENTO

Las aletas de las truchas poseen de espinas. Todas las especies tienen una pequeña aleta adiposa en el lomo, cerca de la cola.

DISTRIBUCIÓN

La trucha es capaz de vivir en libertad en las aguas frías de los ríos y en las lagunas de alta montaña de la Reserva Ecológica Nor Yauyos Cooches. Tiene un crecimiento rápido y longevidad corta, entre cuatro y cinco años. Es una especie migratoria, yendo en primavera río abajo y retornando aguas arriba en otoño para desovar durante el invierno o comienzos de la primavera.

USOS

El producto principal que se obtiene de la trucha es la carne blanca, no obstante algunos ejemplares pueden presentar una tonalidad rosada o "salmónada", debido a su forma de alimentarse que alberga su crecimiento.

MANEJO QUE...

Descongelar la trucha a temperatura ambiente o sumergirla en agua evita la pérdida de nutrientes.

Se recomienda descongelar en la parte menos fría del refrigerador, microondas o cocinar de forma directa.



VALOR NUTRICIONAL

Vitaminas		Minerales	
Calcio	26 mg	B1	0.06 mg
Hierro	1 mg	B2	1 mg
Yodo	3 ug	B3	5.16 mg ug
Magnesio	26 mg	B6	0.43 mg
Zinc	0.8 mg	B9	8.4 ug
Sodio	58 mg	B12	5.2 ug
Potasio	350 mg	C	0 mg
Fósforo	208 mg	A	1.4 ug
Selenio	25 mg	E	1.5 mg

Proyecto de conservación de la biodiversidad
y el patrimonio cultural en la Reserva Paisajística Nor Yauyos Cochas

**EXPERIENCIAS
MÁGICAS
COMPARTIDAS
DURANTE EL
DESARROLLO DEL
LIBRO
CONSERVANDO LOS
SABORES
DE LA RESERVA
PAISAJÍSTICA
NOR YAUYOS
COCHAS.**







Estancias de pastores de alpacas, Toros
 Fotografía: Archivo Bemano / Reserva Paisajística Nor Yauyos Cochas



GLOSARIO

- Ajiño.** Mezcla de especias de condimentos para mejorar el sabor de algún producto.
- Amasar.** Realizar una masa mezclando harina, polvo de hornear y agregándole agua u otro líquido.
- Amañacey.** Hierba silvestre andina que tiene un aroma similar al del culantro.
- Andenes.** Conjuntos de terrazas escalonadas construidas en las laderas de las montañas andinas y rellenas con tierra de cultivo. Son usadas para la agricultura.
- Arrozadita.** Tubérculo conocido como Riensi y magueño. Es oriundo de los Andes.
- Batán.** Utensilio andino de piedra o madera tallada, usado para moler alimentos.
- Bisteo.** Filete de carne.
- Brasa.** Leña o carbón encendido, por todo incendio o ceniza.
- Cahuil.** Oca salada y deshidratada.
- Cameño.** Familia de mamíferos rumiantes sin cuernos.
- Conca.** Carne frita o salada, salada y deshidratada al sol.
- Cornucopi.** Vocablo quechua. Mazamora en quechua.
- Chakipalla.** Herramienta de labranza típica para remover la tierra. Está formada con un palo aproximado de un metro unido a una reja metálica al pisaor y a la manivela.
- Chanocho.** Dulce sólido en forma de tableta. Se elabora con mezcla de café de azúcar y mani molido.
- Charqui.** Carne salada y secada al sol para su conservación.
- Chili.** Salsa picante, hecha a base de rocoto.
- Chupe.** Sopa.
- Corte pluma.** Dentro de las diferentes denominaciones de la gastronomía, el corte pluma se aplica casi únicamente a la cebolla, se trata de un corte muy fino.

- Deschucar.** Retirar la carne de los huesos de un animal o de la pepa de algunos frutos.
- Fogón.** Lugar de cocina, donde se hace el fuego para guisar.
- Fornaje.** Pasto verde que sirve de alimento para el ganado.
- Herbáceo.** Característico de las hierbas sin tallo que crecen en los Andes.
- Hermético.** Cerrar un recipiente para que no ingrese ningún elemento.
- Huella.** Pato tipo andino peruano, es muy similar a la pachamanca por sus ingredientes.
- Huarpo.** Tipo de cactus candel pequeño que crece en las zonas andinas peruanas. Su fruto es parecido al de la tuna.
- Japobi (hepobi o qapobi).** Salsa hecha con queso fresco y huacaya.
- Koba.** Planta aromática que crece bajo tierra. Aporta grandes beneficios para la salud.
- Machita.** Harina de maíz tostado, mezclada con varios cereales andinos.
- Mashua o mashwa.** Tubérculo dulce andino, su forma es similar a la oca.
- Merienda.** Porción pequeña de comida que se acostumbra a comer a media tarde.
- Ovino.** Camero u ovejuna de la familia Bovidae, traído por los españoles durante el siglo XVI.
- Palla.** Sartén grande y honda. Tiene diferentes usos en la cocina andina.
- Panka.** Aji colorado seco.
- Papa.** Tubérculo oriundo del Perú. Tiene distintas variedades.
- Panola.** Panta de un tamano que se usa de diferentes formas.
- Panoli.** Utensilio de cocina, hecho de metal y semejante a la olla, usado para cocer, calentar alimentos u otros cosas.
- Pantiza.** Lugar donde crece vegetación natural (césped de puna, pajonal y bofedal). Sirve como alimento del ganado.
- Pesticida.** Sustancia química que elimina a las plagas.



Plantas Zonas: exclusivamente plantas en la zona, especies nativas de relieves bajos o de mínima elevación.

Puya (Puya de Raymond). Es una especie de planta que alcanza una altura aproximada de 3 a 4 metros, crece también en algunos casos hasta 12 metros. Produciendo mil flores y a la vez 8 millones de semillas por cada planta, puede vivir más de 100 años.

Queñua. Es un árbol pequeño de los Andes tropicales. Tiene como característica principal el tronco torcido.

Reservar. Conservar algo para el futuro.

Shita. Vocablo quechua. Hacha comestible, también conocida como "yuyo", cultivo andino del Perú.

Tiesto. Vocablo quechua. Porción de cualquier recipiente hecha de barro.

Tubérculo. Tallo que crece bajo la tierra. En él se acumulan los nutrientes de la planta.

Tutush. Vocablo quechua. Especie de hongos que crece en los Andes. Es el ingrediente de algunos platos típicos de la RPVTC.

Yejra. Vocablo quechua. Papa sancochada y ajada.

Yuyo. Vocablo shita.

Comunidad Cáceres, Poma

Geografía, Artes y Oficios, Historia y Religión, Lengua y Literatura



BIBLIOGRAFÍA

Centro Internacional de la Papa (CIP) y Federación Departamental de Comunidades Campesinas (Fedech). (2006). Catálogo de variedades de papa nativa de Huancavelica-Perú. Lima: Centro Centro Internacional de la Papa, pp. 228. Recuperado de: <http://cipotato.org/kip-congreso/uploads/2014/12/006308.pdf>

Centro Internacional de la Papa CIP (s. f.). Papa. [página web]. Recuperado de: <http://cipotato.org/es/potato/>

Impulsarán adecuada gestión y manejo de camélidos en 9 áreas protegidas. (10 de febrero de 2017). Andina. Agencia Peruana de Noticias. Recuperado de: <http://andina.pe/agencia/noticia-impulsaran-adeuada-gestion-y-manejo-camelidos-9-areas-protectoras-660347.aspx>

Mesa, G. (2015). Cultivo de la papa.

Quirós, H. (6 de junio de 2017). UGSS busca la reducción de los efectos del cambio climático en la zona de Lima. [Blog Camp UGSS]. Recuperado de: <http://shorturl.me/s/87t>

Rosita N. (24 de julio de 2010). Donosti Nor Yuyos Cochac: un tesoro al alcance de Lima. El Comercio. Recuperado de: <http://shorturl.me/s/87t>

Servicio Nacional de Áreas Naturales Protegidas por el Estado (Sernanp) (Ade enero de 2017). Sernanp impulsa conservación de andenerías en la Reserva Paisajística Nor Yuyos Cochac. [Nota de prensa]. Andina. Agencia de Noticias. Recuperado de: <http://shorturl.me/s/87t>

Servicio Nacional de Áreas Naturales Protegidas por el Estado (Sernanp) (s. f.). Reserva Paisajística Nor Yuyos Cochac: toda una década conservando la belleza y biodiversidad andina. Recuperado de: <http://shorturl.me/s/87t>

Servicio Nacional de Áreas Naturales Protegidas por el Estado (Sernanp) (s. f.). Nor Yuyos Cochac [Observación de la flora y fauna de la Reserva Paisajística Nor Yuyos Cochac]. Descargado de: <http://www.sernanp.gob.pe/nor-yuyos-cochac>

Servicio Nacional de Áreas Naturales Protegidas por el Estado (Sernanp) (2016). Feste Nor Yuyos 2016, una fiesta de conservación y desarrollo sostenible en la Reserva Paisajística Nor Yuyos Cochac. Recuperado de: <http://shorturl.me/s/87t>

Valor nutricional y conservación de la quicha. En Méndez, R., Palomino, H. y Burichaqui, G. (2013). Tucha. Ingeniería, sector y tradición. Huancayo: Instituto Continental, Dirección de la Producción Junín y Gobierno Regional Junín, p. 143.

Yackling, F. (2010). Elaboración de Plan Antropológico. Proyecto CIP. Conservación y manejo sostenible para la Reserva Paisajística Nor Yuyos Cochac. Lima: Servicio Nacional de Áreas Naturales Protegidas por el Estado.

Servicio Nacional de Áreas Naturales Protegidas por el Estado
Reserva Paisajística Mör Yauytis Cochaa (RPNYC)

Adolfo Viqueza Tepe
Jefe de la RPNYC

Especialistas

César Jesús Demán Barreda
Dr. Benito Ronderos
Benito Emmer Egure Jiménez
Hugo Leizaola Reyes

Guardaparques

Abimeel Rodi Obispo Zenteno
Dircey Alan Quipe Auri
Miguel Ángel Lizaso Jiménez
Esteban Hermelindo Cuellar Ramos
Raúl Santiago Orsatti Robledo
Abdón Cochaches Chihuán
Jesús Narciso Jiménez Álvarez
Jesús Ester Pérez Bocilla
Emmergido Feliciano Ramos Chavante
Juan José Ruiz Palomares
Jaime Dionicio Melo
Eder Melger Guerra Almeida
Diego Guevara Borup (-)

Emprendedoras y gestores

Pamela Apolaya Bráfes
Ruth Cueva Bráfes
Caroline M. Gago Curi
Verónica R. Vailles-Haro
Ricardo Avelaneda Zenteno
Celia Meza Gebic

Instituto Continental

Narda Yobeth Flores
Gerente

Narda Ramos Yobeth
Directora

Eida Mora Rojas
Subdirectora

Jon-Jon Lutes
Coordinador de la Escuela de Gastronomía

Manuel Aguirre Castro
Coordinador de la Escuela de Diseño

Carlos Augusto Daurén Ordoz
Gestión Educativa e Investigación

Elva Elizabeth Huamán Rojas
Vinculación Institucional

Egresados de la Escuela de Gastronomía

Esther Las Azafra Huamán
Karine De La Cruz Machuca
David Anaya Huamán Flores
Fabián Renato Velázquez Córdova
Korima Yedra Melo Ceballos
Jessica Quipe Cofari
Miguel Ángel Del Valle López
Jackeline Stefany Vera León
Por Jasmín Dava Altaga

Egresados de la Escuela de Diseño Gráfico

Jorge Luis Merca Torres
Yuly Yuliana Gonzales Villanco

La Reserva Paisajística Mor Yauyas Cochaz está ubicada en la cuenca alta y media del río Cofete y en la cuenca del río Cochaz-Pachacayo; comprende los distritos de Tarma, Misclon, Vito, Huancaya, Alta, Larco, Tarma y Danta, en la provincia de Yauyos (región Lima), y el distrito de Carachaylo, en la provincia de Jauja (región Junín).

En Larco, uno de los principales medios de vida es la agricultura. Allí, mediante conocimientos y tecnologías ancestrales compartidos por generaciones desde tiempos prehispánicos, la población gestiona y trabaja los andenes y terrazas, produciendo diversos tipos de tubérculos como la papa nativa, considerada patrimonio nacional. La papa, el maíz, el hongo (tuckash) y los haitos andinos con los insumos prehispánicos en la preparación de diversos platos culinarios como sopas, platos de fondo, refritos y postres.

En Tarma, las particularidades de sus actividades permiten el desarrollo de diversos medios de vida como la acuicultura con la cría de truchas (de carne blanca), el pastoreo de camélidos (alpacas y llamas), el artesanado con la confección de textiles con lana y fibra. En esta zona, la carne de trucha y alpaca son insumos que dieron origen a una vasta lista de recetas culinarias, que conservan sus propiedades proteicas y resaltan los sabores.

En Carachaylo, algunos de sus medios de vida es la acuicultura, con la cría de truchas en estanques y jaibas flotantes en lagunas altoandinas. Además, desarrollan la ganadería con la cría de ovinos de raza Urta y criollo. En este lugar, se obtienen truchas para la preparación de diferentes platos tradicionales e innovados y la carne de ovino para la preparación del tradicional cordero al palo.

En el libro «Sabores. Conservando la gastronomía de la Reserva Paisajística Mor Yauyas Cochaz», se presentan recetas tradicionales de diversos platos (en algunos casos inéditos), preparados con insumos masculinos y altoandinos de esta parte del Perú, que con ingenio —en una combinación de técnicas culinarias ancestrales y actuales— dieron por resultado platos tradicionales e innovados, que estamos seguros serán del agrado y satisfacción gustativa del lector.

