



 **MI GRAN TESORO** 
RECETARIO DE COCINA LORETANA





MI GRAN TESORO



RECETARIO DE COCINA LORETANA

Celia Chong de Alarcón



Textos: Celia Chong de Alarcón

Corrección de textos: Julio César Bartra Lozano

Fotos: Pedro Icomedes Rodríguez

Diagramación: Ángel G. Pinedo Flor

Impresión:

Dominius Publicidad & Marketing E.I.R.L.

Calle Migue Soto Valle N° 168 - B

Orrantia, Magdalena del mar

RUC 20510629575

Hecho el depósito legal en la Biblioteca Nacional del Perú n° 2012-04505

© Instituto de Investigaciones de la Amazonía Peruana (IIAP)

Av. José Abelardo Quiñones km 2.5 - Iquitos, Perú

Teléfono: 065-265515 - Fax: 065-265527

Email: preside@iiap.org.pe

Web: <http://www.iiap.org.pe>

ISBN: 978-9972-667-83-1

Primera edición

Iquitos, abril 2012

Todos los derechos reservados de acuerdo con el D.L. 822 (Ley sobre el derecho de autor).

Se prohíbe toda reproducción parcial o total de esta obra, a través de medios mecánicos o electrónicos sin la autorización escrita de los autores.

Agradecimientos

A todas las personas que han hecho posible un sueño:

Luis Exequiel Campos Baca
Presidente del Instituto de Investigaciones de la Amazonía Peruana (IIAP).
Sin cuyo entusiasmo no se hubiera hecho posible este pequeño sueño.

Nelly Varela Gatty
Por su perseverancia en esta tarea.

Pedro Icomedes y Angel Pinedo
Por el profesionalismo que aportaron en la ilustración y diagramación de este libro.

Mirna Villacorta Cárdenas
Exalcaldesa de San Juan Bautista, Maynas, Loreto, Perú.
Que con su entusiasmo, me animó en muchas ocasiones.

Aurelio Tang Ramírez
Por sus consejos y conocimientos.

En especial a mis hijas Patty y Nancy, por su constante apoyo y ayuda para escribir estas recetas.

A mi esposo Julio Alarcón Molina, por sus consejos y sus sueños de incorporar platos ribereños a la cocina Loreтана.



INDICE



4

PRESENTACIÓN

PRÓLOGO

A. Entradas típicamente regionales

- Ensalada de chonta
- Ensalada de ají dulce, choclos y cebollas regionales
- Ensalada de frejol ucayalino
- Empanada de yuca piririka
- Patacones con chicharrones de lagarto

B. Entradas modificadas

- Palmito con cecina
- Chonta frita con vinagre de vino blanco
- Ajíes dulces rellenos con carne molida de res, cerdo o chorizos loretanos
- Bróster de ajíes rellenos
- Tempuras de maduros capirona con cecina
- Capirona con queso mantecoso

C. Apis, sopas y cremas

C1. Apis típicamente regionales

- Inchic api
- Api de plátanos y churos
- Shirumbi de majaz seco o de paiche seco salado
- Sarapatera

7 C2. Apis o mazamorras y cremas modificadas 27

• Caldo de albóndigas de pescado chambira 27

• Timbuchi de doncella con wantanes rellenos 29

• Sancochado de majaz 30

• Crema de chonta 30

11 D. Platos de fondo o principales típicamente regionales 31

12 • Juane de arroz con gallina 32

13 • Juane de yuca con paiche seco salado 34

14 • Guiso de motelo con yucas 34

15 • Picadillo de carne de monte 35

17 • Nina juane 36

18 • Juane de chonta 36

18 • Patarashca 37

• Avispa juane especial 37

19 E. Platos de fondo modificados 39

19 • Lomo de cerdo a la barbacoa con rulos de caimitos acaramelados 40

• Lasaña de chonta con pollo 41

• Lomo fino con puré de pijuayos 42

• Milanesa de pollo con uvillas 43

• Jalea de lagarto blanco en salsa de maracuyá 44

• Lagarto con maduro muro muro 45

24 • Venado al vino con guarnición de uvilla, mullaca y dale dale 46

26 • Albóndigas de chambira con verduras 47

• Paiche seco horneado con miel de abejas	48
• Cerdo con taperibas en salsa blanca	49
• Lechón a la olla con tallarines amarillos	50
• Enrollado de doncella o paiche en salsa de champiñones	51
F. Guarniciones	53
• Tacacho	54
• Beshú	54
• Kutacho	55
• Yucas sancochadas o asadas	55
• Plátanos sancochados o inguiris	56
• Chifles	56
• Patacones	57
• Patacones rellenos	57
• Kutachos con queso	58
• Yucas asadas con pulpa de umarí	58
G. Bebidas e infusiones – Macerados	59
• Café anisado	60
• Café gloriado	60
• Chapo carantín	60
• Lechona api	61
• Upe	61
• Mingado de maduro o pururuka	62
• Mingado de arroz	62
• Infusiones	62
• Macerados	62
H. Postres	65
• Ñutos	66
• Suspiros	66
• Puchucuy	67
• Mermeladas	67

I. Cocteles	69
• Elíxir del Amazonas	70
• Sour de maracuyá o de camu camu	71
• Bellini de pomarrosa	72
• Amazonas	72
• Amazonas 2	72
• Cocona huasi (coctel de cocona)	73
• Espuma de chuchuhuasi	74

BIBLIOGRAFÍA

69
70
71
72
72
72
73
74
75





PRESENTACIÓN



En los últimos años, el Perú ha sido reconocido como una fuente de recursos genéticos que han estado siendo utilizados en diversas actividades de la vida cotidiana.

La Amazonía es un territorio privilegiado por la gran variedad de productos de la naturaleza que se encuentran en ella y que ancestralmente sólo han estado siendo utilizados por las poblaciones locales. Plantas medicinales, maderas de primera calidad, aceites esenciales, frutos y otra gran variedad son ahora conocidos en diversos mercados del mundo y reconocidos por sus cualidades extraordinarias.

El prestigio adquirido por el Perú en el campo de la culinaria ha colocado la diversidad de platos de las diversas regiones en el interés de los más exigentes *gourmets*. La región amazónica es una reserva cultural que tiene su propia identidad culinaria sobre la base de la variedad de productos que han sido cultivados y preservados por las poblaciones oriundas de este territorio.

Colores, sabores y olores forman parte de una variedad de platos con estos productos que poco a poco se están abriendo un camino propio, conquistando los paladares de exigentes comensales en cada vez más remotos lugares.

El Instituto de Investigaciones de la Amazonía Peruana (IIAP), se ha propuesto como parte de su misión, poner en valor los productos de la biodiversidad amazónica y en este marco desarrolla proyectos para identificar los componentes activos de varios de éstos, efectuar análisis bromatológicos y a partir de esta información proponer su uso como productos terminados con valor agregado.

El IIAP tiene el orgullo de presentar este compendio de recetas preparadas por una autodidacta de la cocina. Celia Chong es una hija de la Amazonía, promotora tenaz de las cualidades culinarias de los productos del bosque: pijuayo, caimito, uvilla, camu camu, palmito, cocona, taperiba son parte de las exquisiteces que prepara “Chelita”, como se la llama con cariño y aquí está el IIAP promoviendo el uso de los productos amazónicos a través del talento de sus hijos.

Luis Exequiel Campos Baca
Presidente del IIAP

PRÓLOGO



8 Cultura y civilización, hasta hace poco tiempo conceptos separados para muchas personas, en muchos aspectos.

El vivir día a día, succionar gota a gota los conocimientos culturales de los antepasados, ese comprender que todo conocimiento por pequeño que parezca, llega en algún momento a tener una importancia no imaginada, es lo que ha hecho grande a muchas naciones.

Saber lo que tenemos, buscar entre lo que aparentemente está escondido y no tener temor de estudiarlo, mostrarlo, ofrecerlo con admiración y agradecimiento es lo que toca a las generaciones actuales y venideras.

Estoy convencida que uno de los grandes aportes de la culinaria es, que el conocimiento subyacente en todo grupo humano, en todo aquello que sembró, cosechó, comió, cazó, pescó, mezcló, nos da un conocimiento más preciso de lo que fueron sus gentes en un determinado momento; momentos que luego pasaron a forjar una civilización a través de esa cultura y transcultura ¿más o menos fuerte?, ¿más o menos conocida? Eso ya dependerá de su gente.

Por lo pronto, ante el reciente “descubrimiento” de nuestros productos amazónicos ante los ojos de nuestros propios paisanos, de nuestros compatriotas y ante los del mundo entero, nos llenamos de contento que la Amazonía sea mirada con ojos de asombro no sólo por sus otras riquezas, sino por su comida para que sea degustada por paladares de todo el mundo y que se abran las puertas para un mayor desarrollo.

Se ha repetido muchas veces que alrededor de una mesa, de un fogón, se producen grandes acontecimientos, muchos momentos de gran trascendencia familiar, comunitaria y hasta mundial. Tratados de paz, culminación de amores, firmas de grandes negocios, etc. La comida siempre ha sido la gran *vedette* y ha servido desde tiempos inmemoriales como punto de unión entre los hombres y por eso se dice también que la “cocina es el fogón de la civilización y de la paz”.

Y... porque no hay organismo vivo sin alimentación le pregunto a Ud. amigo ¿Ud. sabe cocinar? ¿No? ¿Sí?

Veamos, el cocinar no es sólo obra de Dios que nos da los alimentos en crudo, sino también obra de los hombres y mujeres que los transforman y que permanentemente están creando, poniendo a trabajar su imaginación y sus manos para recrear los frutos de la tierra.

Muchos corremos ante la “enormidad” de dicha tarea, qué difícil manejarnos entre cocinas y ollas, ante tantos ingredientes. ¡No! es sólo querer hacerlo, comenzar a entendernos con ellos.

Me pongo como ejemplo. Hace treinta y pico de años que yo no sabía cómo se lavaba una lechuga, ¿sacaba las hojas?, ¿las ponía en el agua con todo el tallo? Poco a poco fui encontrando el placer de hacer un huevo revuelto y ponerlo en la mesa como "mi obra maestra" frente a los ojos de mis hijas y de mi esposo. Más tarde me fui animando a mezclar un poquito de esto, un poquito de aquello a ponerlo bonito, si lo extiende, no mejor lo aplasto, no... mejor lo envuelvo con otras cosas y así, poco a poco, fui encontrando el placer de compartir con amigos y familiares sentados alrededor de una mesa, los primeros pininos en esta tarea tan subyugante.

Y ... heme aquí tratando de explicarles la razón de estas recetas y porque trato de llegar a ustedes. Porque pienso que ustedes también pueden elaborar sus propias formas de preparación y brindar a sus familiares y conocidos la nobleza de los ingredientes de nuestra tierra, que son tan ricos en vitaminas y minerales; para que nuestras yucas, chontas, maduros, plátanos, mullacas, maíces, paltas, ajíes, cecinas, chorizos, peces, camu camu, coconas, nuestros apis, kutachos, puchucuyes, suspiros, ñutos, shirumbis, se mezclen con lasañas, témperas, rellenos, helados, mermeladas, en fin con todo aquello que un festín no imaginado deslumbre nuestros ojos, narices, paladares, estómagos y ... espíritus.

Que a través de todo ello la actividad creadora amazónica loreтана, traspase los linderos regionales y nacionales para formar con todas las demás culturas y civilizaciones un mundo mejor, donde las especies comestibles con las reservas del caso, sirvan no sólo para saciar el hambre sino para construir un mundo mejor.

Por todo ello, este recetario no pretende nacionalizar ninguna comida. Lo que desea es dar a conocer elementos alimenticios que aún en nuestra propia región, van perdiendo vigencia en detrimento de nuestra salud porque la gran mayoría no sabe el valor alimenticio que poseen. Cada vez más nos enlazamos a productos que vienen de otros lados, de otros países, y si nuestra economía no alcanza para ello, vale la pena volver los ojos a lo que tenemos, conscientes de que estamos alimentándonos bien.

Probemos, vale la pena, si podemos mezclemos, mejoremos, abramos nuevos portales, propalemos la cocina loreтана, pura o mezclada con ingredientes propios o prestaditos, hagamos de conocimiento público nuestra creatividad. Todo depende del cariño y de la fuerza con la que empecemos esta tarea.

Celia Chong de Alarcón





A. Entradas típicamente regionales



ENSALADA DE CHONTA



12 Ingredientes para 6 personas:

- 2 palos de chonta mediana o 6 paquetes de chonta deshilachada.
- 8 tomates regionales.
- 6 cebollas regionales.
- 1 lechuga, 2 limones, sal, pimienta, aceite al gusto.

Preparación:

- Saque el corazón de la chonta y deshiláchela.
- Enjuague con agua fría.
- Corte los tomates en rodajas.
- Corte la cebolla en juliana fina.
- Prepare en un recipiente, el aceite, el jugo de los limones con sal y pimienta.
- Agite y vierta la preparación sobre la chonta, tomate y cebolla dispuesta sobre hojas de lechuga.



CHONTA. Parte comestible del tallo de algunas palmeras como por ejemplo: huasaí (*Euterpe precatoria*, *Euterpe catinga*), pijuayo (*Bactris gasipaes*), aguaje (*Mauritia flexuosa*), palmeras más conocidas y de las cuales se extrae el tallo y de éste la parte más blanda.

La chonta tiene entre sus propiedades el de tener una considerable cantidad de calcio y fósforo que fluctúa entre las diferentes palmeras entre 118 gramos y 138 gramos por 100 gramos de pulpa y fósforo en 109 gramos, siendo la chonta del pijuayo la que tiene 867,7 u.i de vitamina A por cada 100 gramos de pulpa.

La chonta es baja en calorías y supera al espárrago en principios nutritivos.

(Frutas del Perú, págs. 46, 47, 48. A. Brack Egg, 2003).

ENSALADA DE AJÍ DULCE, CHOCLOS Y CEBOLLAS REGIONALES

Ingredientes para 6 personas:

- 30 ajíes dulces.
- 5 choclos regionales.
- 12 cebollas regionales.
- Aceite.
- 4 limones, sal, pimienta al gusto.

Preparación:

- Lave y desepite los ajíes.
- Corte en tiras finas.
- Sancoche los choclos y saque los granos.
- Lave las cebollas y córtela en tiras finas.
- Prepare el aliño con el aceite, limones, sal y pimienta.
- Vierta sobre los ajíes.

ENSALADA DE FREJOL UCAYALINO

Ingredientes para 6 personas

- 1 taza de frejol ucayalino.
- 1 cebolla.
- ½ taza de cuero de chancho.
- 2 tomates.
- 3 limones.
- 1 ajo machacado.
- Sal, pimienta, vinagre al gusto.
- Aceite.

Preparación:

- Cocine el frejol previamente remojado el día anterior.
- Cambie el agua.
- Una vez cocido, escúrralo y resérvelo.
- Fría un poquito de aceite vegetal, ¼ de pellejo de cerdo con sal, pimienta y ajos. Resérvelo.
- Haga la vinagreta mezclando el jugo de los limones, un diente de ajo machacado, sal, pimienta, vinagre y aceite. Remueva bien.
- Ponga en un recipiente el frejol colado, la cebolla en rodajas, los cueritos, los tomates en cuadritos y vierta el aliño, removiendo bien. Sirva sobre hojas de lechuga fresca bien lavadas.



EMPANADA DE YUCA PIRIRIKA



14

Ingredientes para 6 personas:

- 3 yucas piririkas grandes.
- ½ taza de harina sin preparar.
- 2 huevos.
- ¼ de kilogramo de carne de cerdo molida.
- 100 gramos de aceituna.
- 3 dientes de ajo.
- 1 cebolla en cuadraditos.
- ¼ de cucharada de achiote.
- 2 ajíes dulces en cuadraditos.
- 2 limones.
- Aceite, sal, pimienta al gusto.

Preparación:

- Cocine las yucas previamente peladas y lavadas.
- Una vez cocidas y medianamente frías, desmenúzelas con un mazo de madera hasta obtener una masa suave.
- Si quedase muy suelta añada un poco de harina y siga amasando.

Relleno:

- En una sartén eche un poco de aceite, la cebolla cortada, el ajo machacado, el achiote y sofría.
- Luego eche la carne molida, fría y resérvela.
- Sancoche los huevos y córtelos en cuadraditos.
- Despepite las aceitunas previamente lavadas.



- Agregue aceituna y huevos a la carne frita.
- Forme las empanadas cogiendo un poco de la masa de yuca formando una pequeña bola, aplástela en la palma de la mano, ponga sobre ella el sofrito de carne, aceituna y huevos.
- Cíérrelas aplastando los bordes con los dedos o con los dientes de un tenedor.
- Fríalas en abundante aceite.
- Acompáñelas con salsa de cebolla y ajíes dulces o con cocona uchu.

YUCA PIRIRIKA

Variedad de yuca de la región de consistencia muy suave al ser cocinada. Contiene mucho almidón.

PATACONES CON CHICHARRONES DE LAGARTO



15

Ingredientes para 6 personas:

- 6 a 8 plátanos verdes grandes.
- $\frac{1}{4}$ de chicharrón de lagarto.

Preparación:

- En un brasero ponga los plátanos verdes pelados.
- Una vez asados (se conoce porque pierden peso) raspe y machaque con un mazo de madera hasta obtener una masa no muy fina.
- Corte el lagarto en cuadrados de más o menos 3 centímetros.
- En un recipiente ponga el lagarto y condimente con sal, pimienta y cominos.
- Fría en abundante aceite.
- Eche la grasa del chancho y mezcle.
- Coja una cierta cantidad de masa del plátano ya mezclado y haga unas bolas.
- Sirva con cocona uchú.
- Acompañe con los chicharrones de lagarto.





B. Entradas modificadas



PALMITO CON CECINA



18

Ingredientes para 6 personas:

- 2 latas de palmito o 3 palos de chonta.
- ½ kilogramo de cecina.
- Aceite de oliva, vinagre de plátano.
- Limones.
- Sal, pimienta.
- 3 tomates.
- 1 cebolla.
- Lechuga, mostaza.

Preparación:

- Si se prepara con la chonta en palo, saque el corazón de la chonta y hierva hasta que esté tierna.
- Córtelas en rodajas finas.
- Hierva la cecina y deshíláchela.
- Prepare la vinagreta con los limones, mezclando con una cucharada de mostaza, sal, pimienta, aceite de oliva.
- Acomode las rodajas de palmito sobre las hojas de lechuga, los tomates en rodajas al igual que la cebolla en aros y la cecina deshílachada.
- Vierta la vinagreta sobre la ensalada.

CHONTA FRITA CON VINAGRE DE VINO BLANCO

Ingredientes para 6 personas:

- 10 paquetes de chonta deshílachada.
- 2 dientes de ajo machacados.
- 3 cucharadas de aceite vegetal.
- 2 limones jugosos.
- ½ copita de vinagre, sal, sazónador, pimienta, agua en cantidad necesaria.

Preparación:

- Lave la chonta y escúrrala.
- En una sartén vierta el aceite, sofría en ella los ajos y la sal.
- Cuando el aceite esté caliente agregue de golpe la chonta, remueva.
- Agregue el jugo de los limones y el vinagre.
- Agregue un poco de agua.
- Sirva caliente. Puede ser acompañante de carnes o pollos.

Nota: la fritura debe ser sumamente rápida.

AJÍES DULCES RELLENOS CON CARNE MOLIDA DE RES, CERDO O CHORIZOS LORETANOS



Ingredientes para 6 personas:

- 12 ajíes dulces grandes.
- 1 cebolla roja en cuadraditos.
- 2 dientes de ajo machacados.
- 1 cucharada de ají panca en crema.
- 120 gramos de chorizo.
- 50 gramos de carne de res molida.
- 50 gramos de carne de cerdo molida.
- 1 cucharadita de sillao, culantro picado al gusto.
- 1 cucharada de maicena disuelta en agua o caldo de res.

Preparación:

- Lave los ajíes, corte la parte superior y despepítelos.
- En una olla con agua hirviendo ponga los ajíes de 3 a 4 minutos.
- Sáquelos y resérvelos.
- En una sartén con aceite vegetal caliente, sofría los ajos, las cebollas, agregue ají panca, sal, pimienta y carnes.
- Mezcle y cuando esté bien frito sáquelo a un recipiente y agregue el sillao y la maicena disuelta en agua.
- Rellene los ajíes.
- En una cacerola de poca altura acomode los ajíes y agregue un poco de caldo de res. Hierva más o menos 7 minutos.
- Si quiere póngalos en una charola y llévelos al horno por más o menos 10 minutos.
- Sirva sobre hoja de lechuga y espolvoree con culantro picado.



BRÓSTER DE AJÍES RELLENOS

Preparación:

- Con la receta anterior, una vez listos los ajíes y rellenos con la mezcla de carnes, páselos por harina, huevos batidos ligeramente y pan rallado.
- Fríelos en la sartén con regular cantidad de aceite. Sáquelos sobre papel absorbente. Sirva sobre una cama de lechuga y chonta aliñadas.

TEMPURAS DE MADUROS CAPIRONA CON CECINA



20

Ingredientes para 6 personas:

- 5 maduros capirona.
- 300 gramos de cecina regional.
- 200 gramos de harina sin preparar.
- 2 yemas de huevo.
- 2 cubos de hielo.
- Sal al gusto.
- ¼ de taza de agua fría.

Preparación:

- Pele los maduros y corte a lo largo en tres partes.
- Corte la cecina en cuadritos chiquititos.
- Enrolle el maduro sobre la cecina y asegúrelo con un mondadientes.
- Pase por la pasta de harina y huevo (batidos con el agua fría).
- En una sartén con suficiente cantidad de aceite, eche los rollitos hasta dorarlos. Retírelos sobre el papel absorbente.
- Sirva con salsa golf.

CAPIRONA CON QUESO MANTECOSO

Ingredientes para 6 personas:

- 6 maduros capirona.
- ½ kilogramo de queso mantecoso.
- 100 gramos de mantequilla o margarina sin sal.

Preparación:

- Pele las capironas y haga en cada una un tajo de arriba hacia abajo.
- Unte las capironas con un poco de mantequilla e introduzca el queso en la mitad del maduro.
- Llévelas al horno a temperatura media hasta que las capironas estén cocidas.

Nota: si lo desea como postre espolvoree con azúcar rubia cuando estén calientes.

CAPIRONA. Variedad de plátano de la región con más grosor que el plátano común y que contiene más azúcar.



C. Apis, sopas y cremas





Los caldos amazónicos están hechos generalmente con peces pequeños. Entre ellos podemos anotar los siguientes:

1. Boquichico, *Prochilodus nigricans*.
2. Bujurqui, *Cichlasoma bimaculatus*.
3. Shiruy, *Hoplosternum thoracatum*.
4. Shuyo, *Hoplerythrinus unitaeniatus*.
5. Carachama, *Pterygoplichthys multiradiatus*.
6. Yulilla, *Anodus elongatus*.
7. Sábalo cola roja, *Brycon erythropterum*.
8. Sardinas, *Triportheus elongatus*, *Triportheus angulatus*.
9. Palometas, *Mylossoma duriventre*.

Estos caldos que en la Amazonía tienen el nombre común de “timbuchi” son de una preparación sencilla y que tiene como denominador común pescado, sachaculantro, sal, culantro, ajos y cebolla de rabo regional.

Normalmente se sirven acompañados del “inguiri” o sea del plátano verde sancochado o yuca pango (yuca sancochada).

Además, no falta nunca el ají con cocona “cocona uchú” o simplemente el ají cualesquiera que sea su tipo con limón o toronja y sal. Muchas veces se acompañan con fariña.

A diferencia de estos timbuchis, tenemos los “apis”, es decir las mazamorras muy consistentes, que representan las sopas indígenas preferidas en toda la Amazonía.

Dentro de estas sopas tenemos el “shirumbi”, sopa autóctona que también es muy consistente y se puede hacer tanto de pescados como paiche y gamitana o también de carne de monte (majaz, sajino entre otros) o de frejoles ucalinos.

A continuación daremos las recetas más pedidas en la región.

C1. Apis típicamente regionales



Mazamorra o sopa indígena. Es una de las preferidas en toda la Amazonía.

Repone las fuerzas, pues sus ingredientes son ricos en nutrientes. Es un alimento para días especiales, siendo un plato muy contundente.

INCHIC API (Mazamorra de maní y maíz)



23

Ingredientes para 6 personas:

- 1 gallina regional gordita cortada en presas.
- 150 gramos de maní fresco molido.
- 100 gramos de maíz molido.
- 2 yucas.
- 3 dientes de ajo.
- 1 cebolla grande.
- 100 gramos de aceite vegetal.
- 2 hojas de orégano fresco.
- Sal, pimienta.
- 50 gramos de guisador sazónador si se prefiere.

Preparación:

- Limpie la gallina y córtela en octavos.
- Ponga las presas en una olla con agua y sal y cuécelas.
- En un recipiente diluya el maní y en otro el maíz hasta que quede bien fino y agregue a la olla de la gallina.
- Cuando la gallina esté a mitad de cocción agregue la yuca en trozos no muy grandes.
- En una sartén fría el guisador, ajos, sal, pimienta y una vez frito agregue a la olla de la gallina.
- Mueva constantemente con cuchara de madera para evitar que se hagan grumos. Hierva más o menos 30 minutos. Sirva acompañado de inguri.

API DE PLÁTANOS Y CHUROS



24

Ingredientes para 6 personas:

- 12 churos grandes.
- 4 plátanos verdes.
- 4 cebollas grandes.
- 7 hojas de sachaculantro.
- 2 cucharaditas de guisador.
- 2 yucas.
- Sal, pimienta al gusto.
- Sazonador si prefiere.

Preparación:

- Lave los churos en abundante agua para sacar la tierra.
- Sancóchelos en una olla con agua, hasta que estén tiernos.
- Saque la carne del caparazón con un tenedor.
- Limpie las impurezas.
- Pele los plátanos y raspe con una cuchara.
- Agregue agua a los plátanos raspados hasta obtener una masa cremosa.
- Agregue al caldo donde hirvieron los churos.
- Sofría las cebollas, ajos, guisador en un poco de aceite.
- Agregue el sofrito a la olla, junto con el sachaculantro con yucas sancochadas.

Nota: el churo es un caracol que existe en las quebradas de las zonas bajas de la región. Es muy alimenticio.



Este plato también se prepara con una almeja llamada comúnmente como "tumba cuchara", vive en aguas dulces y en las lagunas y quebradas de la Amazonía, son del tamaño de la mano de una mujer. Mide aproximadamente entre 10 y 12 centímetros de largo.

SHIRUMBI DE MAJAZ SECO O DE PAICHE SECO SALADO



Ingredientes para 6 personas:

- $\frac{3}{4}$ de majaz o de paiche seco.
- 1 taza de arroz.
- 2 yucas grandes.
- 4 dientes de ajo.
- 7 hojas de sachaculantro.
- 6 cebollas regionales o 1 cebolla grande roja.
- 7 ramas de culantro fresco.
- 5 ajíes dulces.
- 2 cucharaditas de palillo fresco en masa.
- $\frac{1}{2}$ cucharadita de comino.
- Sal, pimienta, aceite.



25



Preparación:

- Si las carnes o el pescado estuviesen muy salados remójelos en agua fría con 2 o 3 horas de anticipación.
- Ponga a hervir las carnes cortadas en trozos en una olla con agua hasta tapar las carnes.
- Cuando la carne esté semicocida, agregue el arroz y la yuca lavada y el sachaculantro picado.
- Agregue el sofrito del ajo, guisador, cebolla.
- Sírvaselo con cocona uchú.

SHIRUMBI: sopa muy propia de la región, consistente y agradable. Esta sopa también puede prepararse con cualquier pez carnoso, como paco, doncella, gamitana.

Constituye un plato con el que los nativos honran a sus visitantes.

SARAPATERA



26

Es una preparación aborigen hecha con quelonios (taricaya, charapa, motelo, capitari, cupiso) que son su principal ingrediente.

Si bien su consumo está ampliamente difundido en la región, hoy en día por motivos de conservación de estas especies su uso está un tanto restringido en las ciudades.

Su cocción entre nuestros nativos se hace en la tushpa, que es la cocina indígena hecha de palos cruzados y encendidos a modo de leña haciendo una fogata, sobre la que se pone la caparazón del quelonio para cocinar este sabroso plato.

Existe en los pueblos amazónicos una, llamémosle creencia, que la mujer que prepara esta sopa o mazamorra debe estar casi agachada y con las piernas semiabiertas para evitar el rompimiento del casco.

En las ciudades, cosas del progreso, se prepara en ollas comunes y corrientes, colocándose, sólo la caparazón sobre el carbón por breve tiempo hasta adquirir el sabor ahumado.

Ingredientes para 6 personas:

- 1 tortuga charapa, taricaya u otra.
- 6 plátanos verdes.
- 6 litros de agua.
- 5 cebollas regionales.
- ¼ de atado de culantro regional molido.
- 7 hojas de sachaculantro.
- 5 dientes de ajo.
- Sal, pimienta al gusto.
- Aceite o manteca.

Preparación:

- En una olla con agua agregue el motelo o la charapa, huevos y menudencias.
- Cocínelos hasta que estén más o menos tiernos.
- Agregue el plátano raspado y amasado.
- Mueva constantemente con cuchara de palo para evitar que el plátano se pegue al fondo de la olla.
- Agregue el culantro y el sachaculantro molidos.
- En una sartén sofría las cebollas en cuadraditos, los ajos, sal, pimienta y agréguelos al cocido.
- Cuando la carne esté a punto y el plátano cocido, échelos dentro de la caparazón y sírva espolvoreando con culantro picado finamente.
- Se acompaña con inguiri o yuca sancochada.

Éste es un plato que contiene muchas calorías, pero poca grasa.

C2. Apis o mazamorras y cremas modificadas

AHORA: UN POCO DE ACÁ Y UN POCO DE ALLÁ.

Con la llegada de los españoles conocimos especies nuevas, se sembraron en nuestra región productos que luego de aclimatarse se usaron en nuestra cocina, igualmente pasó con otras culturas, la china, la portuguesa la japonesa. ¿Quién ahora no conoce la soya o el sillao, ají-no-moto y otras tantas cosas que de modo casi cotidiano los usamos en nuestra cocina. Veamos:



CALDO DE ALBÓNDIGAS DE PESCADO CHAMBIRA

Ingredientes para 6 personas:

- 4 chambiras grandes.
- 10 ramas de culantro fresco.
- 5 hojas de sachaculantro.
- 6 huevos.
- 1 cucharadita de pimienta.
- ½ cáscara seca de tansharina.
- ½ cucharadita de canela china.
- 1 cebolla roja partida en cuatro.
- 1 cucharada de sillao sazónador al gusto.
- ½ taza de agua.

Preparación:

- Limpie las chambiras y córtalas a lo largo.
- Con una cuchara proceda a raspar la carne tratando de separar las espinas.
- La pulpa raspada colócala en un recipiente donde se mezclará con la pimienta, sal, huevos, la tansharina y el sazónador.
- Bata con una cuchara de madera y agregue el agua hasta obtener una masa suave.

- Lleve a refrigerar más o menos por 30 minutos.
- En una olla con agua, hierva las cabezas y los espinazos de las chambiras, agregando cebolla, sal, y culantro, una vez hervido cuele el caldo.
- Hierva nuevamente el caldo y eche la pulpa trabajada, por cucharadas.
- Cuando las albóndigas tomen un color blanco sáquelos en un recipiente.
- Acompañe con lechugas fritas con ajo y con una salsa de sillao y culantro finamente picado.

CHAMBIRA (*Rhaphiodon vulpinus*).

Se distribuye en las cuencas del Amazonas y del Orinoco. En el Perú en los ríos Ucayali, Marañón, Amazonas, Napo y Putumayo. Normalmente se lo encuentra en las cochas que es su hábitat. Es rico en grasa oleica y en fósforo; y específicamente en calcio.

Normalmente en nuestra Amazonía se la consume en caldos llamados timbuchis. Tiene un sabor especial y es de carne blanca, sus espinas son grandes y fáciles de sacar.



TIMBUCHI DE DONCELLA CON WANTANES RELLENOS



Ingredientes para 6 personas:

- $\frac{3}{4}$ de kilogramo de doncella.
- $\frac{1}{4}$ de paquete de masa de wantán.
- 3 huevos.
- 5 ajíes dulces.
- 5 hojas de sachaculantro.
- 5 ramas de culantro fresco.
- 1 atado chico de cebolla china.
- 1 cebolla roja.
- 50 gramos de kion.
- 6 huevos.

Relleno:

- $\frac{1}{4}$ de kilogramo de chanco molido.
- $\frac{1}{4}$ de cucharadita de pimienta.
- $\frac{1}{4}$ de cucharadita de canela china.
- Sal, pimienta al gusto.
- 1 huevo.

Preparación:

- Corte la doncella en trozos de más o menos 4 centímetros y ponlos a hervir en una olla con el sachaculantro, el culantro, el ají dulce, la cebolla cortada en cuadrados y el kion.
- Aparte arme los wantanes con la masa del chanco aliñado al que se pondrá un poco de cebolla china finamente picada y 1 huevo.
- Cuando el pescado esta semicocido agregue los wantanes y si estos rebalsan, el timbuchi está listo.

Se sirve caliente poniendo en cada plato pedazos de pescado, 2 o 3 wantanes, 1 huevo duro, cebolla china picadita y unas gotas de limón y sillao.

La doncella es uno de los grandes peces de la Amazonía. Su carne es muy apreciada y vive en los grandes ríos, lagos y bosques inundados. Es una de las especies de grandes bagres y su nombre científico es *Pseudoplatystoma fasciatum*. Es rico en potasio.

Este preparado se puede realizar con los peces manitoa y mota que también son ricos en potasio y grasas monoinsaturadas como el oleico.

SANCOCHADO DE MAJAZ



30

Ingredientes para 6 personas:

- 2 kilogramos de majaz fresco cortado en trozos.
- 2 yucas medianas blancas.
- 1 diente de ajo.
- 1 cebolla roja.
- ½ kilogramo de queso fresco.
- 6 huevos sancochados.
- ½ kilogramo de papas.
- ½ taza de arroz.
- 2 nabos.
- 4 ramas de apio.
- 4 rajadas de zapallo cabuco.
- 6 hojas de col abanico.
- Sal, pimienta, pimentón.
- 6 ajíes charapitas.

Preparación:

- Salpimente las presas del majaz con sal, pimienta, pimentón o sibarita (si se quiere con pasta de ají colorado).
- En una cacerola ponga un poco de aceite cuando esté caliente. Eche las presas salpimentadas, ajos y pimentón.
- Deje dorar. Agregue el apio cortado en cuadritos, el nabo, zapallo, papas, arroz.
- Una vez cocido sirva en plato hondo adornado con el huevo y las verduras sancochadas.
- Acompañe con ají charapita y limón.

CREMA DE CHONTA

Ingredientes para 6 personas:

- 3 palos medianos de chonta.
- 3 cucharadas de harina preparada.
- 4 cucharadas de mantequilla.
- 1 copa de vino blanco.
- 1 pizca de nuez moscada.
- ¾ de lata de leche evaporada.
- 2 ramas de cebolla china.
- Croutones (pedacitos de pan frito).
- Sal, pimienta al gusto, queso parmesano al gusto.

Preparación:

- Saque la parte dura de los palos dejando lo suave.
- Corte en trozos pequeños.
- Hierva.
- Una vez hervidos, saque y aplaste con un tenedor.
- Prepare una salsa con la harina, leche, mantequilla, vino, nuez moscada.
- En el agua que se sancochó la chonta añada el preparado anterior cuidando de mover con una cuchara de madera. Cuando está hirviendo añada el puré de la chonta.
- Siga moviendo, rectifique el sabor.
- Sirva caliente espolvoreando el queso y si desea echando croutones.

D. Platos de fondo o principales típicamente regionales



JUANE DE ARROZ CON GALLINA



Ingredientes para 6 personas:

32

- 2 kilogramos de arroz (el que contiene más harina será el mejor).
- 3 cucharadas de manteca.
- ½ litro de aceite.
- 3 docenas de huevos.
- 8 dientes de ajo.
- 2 hojas de laurel.
- 24 aceitunas.
- 4 ramas de orégano fresco.
- 7 ramitas de sachaculantro.
- 4 cucharadas rasa de guisador en pasta.
- 12 hojas de huirá bijao.
- 1 cucharadita de pimienta.
- 1 cucharadita de comino.
- ¼ de cucharadita de nuez moscada.

Preparación:

- Corte la gallina en octavos, sal, pimienta y reserve.
- Sancoche 6 huevos y reserve.
- Lave el arroz y reserve.
- Lave las aceitunas y reserve.
- Limpie las hojas de bijao. Amortíguelas sobre el fuego. Reserve.
- En una olla ponga la manteca y el aceite, dore en ella los ajos, el guisador, el orégano los trozos de gallina, remuévalos y deje cocinar.



- Vierta el agua hasta cubrir las presas. Una vez cocidas reserve.
- En la misma olla donde se cocinó la gallina vierta el arroz calculando la cantidad de agua. Una vez cocido el arroz vierta en un recipiente amplio para dejar enfriar. Agregue la nuez moscada.
- Una vez frio el arroz se añadirá 10 a 12 huevos por kilo de arroz y mézclelo.
- Amarre los juanes de la siguiente manera:
 - Cruce dos hojas de bijao y ponga sobre ellas un poco de arroz, sobre ella la presa, las aceitunas y el huevo duro. Eche otra parte de arroz encima y una las puntas de las hojas, formando un atado. Amarre fuerte para que no se abra con la ebullición.
 - Lleve los juanes a la olla cuando el agua este hirviendo. Ponga en ella los envoltorios, un poco de sal, un poco de aceite y un plátano verde.

Un "tip": cuando el plátano esté cocido, los juanes estarán listos, sáquelos de la olla póngalos boca abajo en un recipiente para escurrirlos. Sírvalos con un picante de cocona, cebolla, ají charapita, toronja (cocona uchú), yucas sancochadas o inguiri.

Este plato, si bien se consume todo el año, es la comida que se sirve en la fiesta patronal de la Amazonía, o sea el 24 de Junio. Las familias intercambian juanes en señal de amistad. Antiguamente las familias se reunían en el campo y se comía al aire libre acompañando el juane con chicha de maíz y ensalada de chonta.



JUANE DE YUCA CON PAICHE SECO SALADO



34

Ingredientes para 6 personas:

- 6 yucas piririkas.
- $\frac{3}{4}$ de paiche o pescado.
- 100 gramos de guisador.
- 100 gramos de sachaculantro.
- 100 gramos de culantro regional.
- 7 ajíes dulces grandes.
- 1 metro de tela morín blanco.
- 12 hojas de bijao.
- Ajos.

Preparación:

- Pele las yucas y lávelas
- Una vez peladas ráspelas con una cuchara o rállalas
- Obtenida la masa ponla sobre el trozo de morín hasta sacar la mayor cantidad de almidón, exprimiendo fuerte.
- Hecho esto amase la yuca.
- En una sartén sofríe el guisador, el sachaculantro, culantro, ajos, ajíes dulces, sal, pimienta, sazónador y vierta sobre la masa de la yuca.
- Amase nuevamente y ya fría y con las hojas de bijao amortiguadas proceda a envolver los juanes.
- Sobre 2 o 3 bijaos cruzados, ponga un poco de masa, un pedazo de paiche o pescado salado y sobre ello un poco más de masa. Envuelva como si fuera un tamal, amarre bien y eche en una olla de agua hirviendo más o menos por 35 minutos.
- Presente con cocona uchú o salsa de cebolla.

GUISO DE MOTELO CON YUCAS

Ingredientes para 6 personas:

- 3 piernas de motelo.
- 2 yucas grandes.
- 2 cucharadas de guisador.
- 50 gramos de sachaculantro.
- 8 ajíes dulces grandes.
- Sal, pimienta, comino.
- 3 dientes de ajo.
- 1 cebolla.

Preparación:

- Limpie el motelo y parta en trozos de más o menos 4 centímetros.
- Corte la cebolla y los ajíes en cuadraditos pequeños. Chanque los ajos.
- En una cacerola con aceite caliente ponga el guisador, la cebolla y los ajos.
- Una vez fritos, añada el motelo. Revuelva con el sofrito.
- Añada un poco de agua o caldo de pescado.
- Cuando el motelo esté casi cocido añada la yuca cortada en trozos y cocine hasta que el motelo y la yuca estén suaves.
- Para servir añada el culantro picado acompañado de arroz y frejol ucayalino o puspuporoto.

PICADILLO DE CARNE DE MONTE

Ingredientes para 6 personas:

- 1 kilogramo de carne de monte (majaz, sajino, paiche).
- 1 atado grande de chiclayo verdura.
- 10 ajíes dulces grandes.
- 8 ramitas de sachaculantro.
- 3 ramas de orégano fresco.
- 8 ramas de culantro fresco.
- Pimienta, sal, aceite, sazónador.
- 3 dientes de ajo.
- 2 cebollas picadas o 10 cebollas regionales.
- 1 cucharadita de guisador.
- 8 tomates regionales.

Preparación:

- Ponga a remojar la carne el día anterior, si estuviera muy salada.
- Enjuague y ponga a hervir la carne en una olla.
- Pique los ajíes y el chiclayo verdura en proporciones no muy pequeñas, lo mismo que los tomates.
- En una cacerola ponga un poco de aceite y sofría los ajos, la cebolla, el guisador y los tomates.
- Una vez obtenido el frito añada la carne deshilachada. Revuelva y añada el chiclayo verdura, previamente frito.
- Añada un poco de agua donde se sancochó la carne y sirva con arroz y cocona uchú.
- Espolvoree con el culantro picado.



NINA JUANE



36

Ingredientes para 6 personas:

- 2 pollos tiernos.
- 8 dientes de ajo.
- 8 cebollas regionales o 1 cebolla roja grande.
- 8 hojas de sachaculantro.
- 24 huevos.
- 12 hojas de bijao grandes.
- 1 ½ taza de agua, sal, pimienta.

Preparación:

- Corte los pollos y cocínelos con poca agua y sal.
- Bata los huevos y agrégueles los ajos y la cebolla picados, el sachaculantro muy picado y un poco de sal.
- Después de amortiguar las hojas de bijao bien limpias proceda a armar los nina juanes.
- En un recipiente un poco hondo ponga 2 hojas de bijao cruzadas, eche un poco de huevo batido y las presas de pollo. Una las puntas del bijao y amárrelas bien para evitar que el huevo se chorree.
- Terminado el amarre ponga los ninas, sobre las brasas de carbón dando vueltas constantemente.
- Si no tuviera una parrilla, colóquelos dentro de un horno.
- Después de más o menos 30 minutos, sírvalos acompañados de yucas sancochadas y cocona uchú.

En nuestra región amazónica, se emplean también la chonta, los suris o los camaroncitos del río.

JUANE DE CHONTA

Ingredientes para 6 personas:

- 5 palos de chonta.
- 3 cucharadas de maní tostado molido.
- ½ kilogramo de pescado.
- 12 hojas de bijao.
- 3 rollitos de culantro, sal, pimienta.
- 1 cucharada de palillo.
- 3 huevos.
- Aceite.
- Paiche seco deshilachado.

Preparación:

- Pele la chonta y hierva la parte suave.
- Muela con su mortero y reserve.
- En una sartén fría el guisador, la pimienta, la sal, sazónador y eche todo sobre la chonta.
- Eche el maní tostado sobre la chonta y mezcle.
- Sancoche el paiche desalado y deshiláchelo. Mezcle con la chonta.
- Limpie y amortigüe las hojas de bijao y proceda a envolver la chonta en forma de tamal.
- Cocine más o menos 18 a 20 minutos.
- Sirva con inguiri o yucas sancochadas y ají.

PATARASHCA

Es un tipo de preparación de alimentos muy extendido en la región amazónica.

Consiste en envolver los pescados después de limpiarlos (sacar vísceras, escamas) y sazonarlos con sachaculantro, culantro, sal, cebollas, limón, ajo en hojas de bijao amortiguadas sobre brasas de carbón, dándoles vueltas de vez en cuando.

Cuando el pescado pierde peso, la patarashca estará lista.

Se abren las hojas y se sirven con plátanos asados o inguiris, ají y chicha de maíz.

Las patarashcas se hacen de casi cualquier pez amazónico: bagres, yulillas, sábalos, paiches, doncellas, manitoas, shiruyes, etc.



AVISPA JUANE ESPECIAL



Ingredientes para 6 personas:

- 2 kilogramos de arroz.
- 1 gallina.
- 36 huevos.
- ½ kilogramo de cecina de la región.
- ½ kilogramo de chorizo de la región.
- 6 huevos de charapa.
- 2 cucharadas de guisador.
- 24 aceitunas negras, sachaculantro, orégano fresco.
- 24 hojas de bijao, sal, pimienta, sazónador, comino.

Preparación:

- Proceda como haría un juane de arroz con gallina.
- A ello agregue la cecina y el chorizo desmenuzados y previamente fritos.
- En el momento del amarre, vierta un poco de los huevos frescos de charapa y amarre.
- Cuando abra el juane verá que alrededor se habrán hecho unos pequeños agujeros como si fuera un panal, de ahí el nombre de "avispa juane".

Nota: si no encontrara los huevos de charapa o taricaya. Reserve unos cuantos huevos de gallina, bátalos y eche en el juane antes de amarrarlos.



E. Platos de fondo modificados



LOMO DE CERDO A LA BARBACOA CON RULOS DE CAIMITOS ACARAMELADOS



40

Ingredientes para 6 personas:

- 3 kilogramos de lomo de cerdo.
- Sal, pimienta.
- 1 cucharadita de canela china.
- 3 cucharadas de sillao.
- 3 cucharadas de miel.
- 3 dientes de ajo molidos.
- 2 cucharadas de salsa ostión.

Para los rulos de caimitos:

- 3 cucharadas de azúcar rubia.
- ¼ de taza de agua.

Preparación:

- Desgrase el lomo y límpielo.
- En un recipiente mezcle la canela, el sillao, la miel, el ostión, sal y pimienta.
- Embadurne con la mezcla el lomo y déjelo embadurnado por lo menos una hora.
- Luego llévelo a la parrilla, áselo por los cuatro lados. Hecho esto, póngalo en un recipiente y llévelo al horno no muy caliente. Cuando esté a medio cocer, vierta el jugo que quedó en el recipiente donde se reservó. Termine la cocción.
- Pele los caimitos, saque la semilla y con una cuchara saque los rulos de la pulpa.
- Haga el caramelo e integre el caimito.
- Acompañe el lomo cortado con los rulos del caimito adornando con láminas de wantán.



CAIMITO (*Pouteria caimito*)

Aporta carbohidratos, calcio, fósforo y ácido ascórbico. Se puede encontrar con facilidad en los meses de febrero, mayo, octubre y noviembre. Tiene la particularidad de que la cáscara contiene un látex que se pega a los labios por lo que en la región también se le llama la fruta del amor pues en su forma tiene el aspecto de un seno femenino. Es de sabor dulce muy agradable. Cada 100 gramos tiene un valor energético de 68 calorías, 82 gramos de agua y 21 miligramos de calcio, 17 miligramos de fósforo y 11 miligramos de vitamina C.

LASAÑA DE CHONTA CON POLLO

Ingredientes para 6 personas:

- 5 palos de chonta.
- 8 huevos.
- 100 gramos de queso sin sal.
- 100 gramos de queso parmesano.
- 150 gramos de queso mozzarella.
- Mantequilla.
- 1 lata de crema de leche.
- $\frac{1}{4}$ de nuez moscada, sal, pimienta.
- 1 copa de vino blanco.
- Puede agregar un poco de chorizo loreetano a la mezcla de la chonta.
- 1 pollo.

Preparación:

- Pele la chonta, deshílache las partes suaves.
- Corte en trozos pequeños y hiérvalas.
- Una vez cocidas, escúrralas y aplástelas con un tenedor.
- Una vez fría la chonta, mezcle con sal y pimienta y los huevos batidos.
- Aparte prepare una salsa blanca.
- Cuando todo esté listo, enmantequille un recipiente.
- Comience echando una capa de salsa blanca, una capa de chonta, el pollo deshílachado y todos los quesos, y así sucesivamente hasta terminar la chonta.
- Finalice con una capa de salsa blanca y espolvoree queso parmesano.
- Hornee más o menos 40 a 45 minutos.



LOMO FINO CON PURÉ DE PIJUAYOS



42



PIJUAYO (*Bactris gasipaes*)

Es fruto de una palmera que puede alcanzar hasta 25 metros de altura. Estos frutos son de coloración variable: verduzcos, amarillos, anaranjados, rojos. Se consume el palmito o cogollo. La pulpa del fruto se usa para fabricar masato, alcohol y vinagre. Tiene gran cantidad de aceite graso no saturado de hasta el 62%. Entre sus valores nutritivos hay que destacar que por cada 100 gramos contiene 867,7 u.i. de vitamina A, carbohidratos 140 miligramos, fósforo 16 miligramos. Ácido oleico 50,3 ó 53,6%, ácidos insaturados 53,7 o 64,6%.

Palmera muy reconocida entre los nativos y que en sus leyendas la tenían como planta sagrada.

Ingredientes para 6 personas:

- 1600 kilogramos de lomo fino.
- ¼ de litro de vino tinto de buena calidad.
- 100 gramos de chancaca.
- 12 pijuayos.
- 2 ramitas de canela.
- 5 clavos de olor.
- 1 pizca de nuez moscada.
- Sal, pimienta al gusto.
- 1 plátano verde, leche en cantidad necesaria.

Preparación:

- Limpie el lomo fino y corte en medallones no muy finos.
- Salpimiente los medallones y resérvelos.
- En una olla con agua, sancoche los pijuayos con canela y clavo de olor; una vez cocidos, saque la cáscara y aún calientes tritúrelos y añada la nuez moscada.
- Prepare el puré con la leche.
- Lleve al horno los medallones previamente sellados, no los recocine.
- Sirva un medallón bañado con la miel, los patacones de plátanos, acompañado del puré de pijuayo.

MILANESA DE POLLO CON UVILLAS

Ingredientes para 6 personas:

- 6 pechugas de pollo.
- 3 huevos.
- 200 gramos de galletas de soda molidas.
- Sal, pimienta.
- 100 centímetros cúbicos de pisco.
- 100 centímetros cúbicos de leche evaporada.
- 1 racimo de uvillas (alrededor de 30 uvillas).
- 7 hojas bebes de espinacas.
- 100 gramos de azúcar rubia.

Preparación:

- Prepare 6 milanesas normales. Reserve.
- Pele las uvillas casi al momento de prepararlas. Saque las semillas, deséchelas.
- Sumérjalas en el pisco por más o menos 10 minutos.
- Fría las milanesas, póngalas sobre papel para desgrasarlas.
- En una sartén ponga un poquito de aceite, una pizca de ajos, una vez caliente añada las uvillas, rápidamente saltéelos y añada el azúcar y sáquelos.
- Adorne con las espinacas salteadas en el mismo preparado.



UVILLAS (*Pouroma cecropiifolia*)

Es un árbol dioico perennifolio de 5 a 15 metros de altura y 20 a 40 centímetros de DAP.

Fruto en drupa, semejante a una uva, ovoide o esférica de 2 a 4 centímetros de largo y de 1 a 4 centímetros de diámetro, epicarpio áspero, fibroso de color verde inmaduro y violáceo, negro en la madurez, pulpa blanca jugosa mucilaginoso, dulce acidulada de una sola semilla de color pardo o blancuzca de forma acorazonada. Se la utiliza en refrescos, néctares, jaleas, mermeladas, fruta en almíbar o vino.

Su semilla tostada se usa como sustituto del café. La fruta está compuesta de 52,8% de pulpa, 8,8% de mucílago, 10,6% de semilla, 17,8% de cáscara. Por cada 100 gramos, tiene como componentes nutricionales 64% de calorías, 83% de agua, 16,7% de carbohidratos, 34% de calcio y 122% de potasio.

JALEA DE LAGARTO BLANCO EN SALSA DE MARACUYÁ



44

Ingredientes para 6 personas:

- 2 kilogramos de lagarto (cola).
- $\frac{3}{4}$ kilogramo de cebolla.
- 6 coconas.
- 4 toronjas.
- $\frac{1}{2}$ litro de aceite.
- 150 gramos de harina sin preparar.
- 3 huevos.
- 5 maracuyás.
- 7 ajíes charapita.
- 4 ramas de culantro.
- Sal, pimienta al gusto.
- 3 sachapapas moradas o 3 papas blancas.
- Lechuga regional cantidad necesaria.
- 1 tableta de caldo de pescado.
- 3 plátanos verdes.

Preparación:

- Limpie la cola del lagarto y saque toda la grasa y los pellejos.
- Corte en cuadrados de más o menos 3 centímetros.
- Aderece con sal, pimienta y pase por la harina y el huevo batido.
- En abundante aceite fríalos y resérvelos.
- Corte los maracuyás, licúe las semillas, dejando algunas semi-licuadas y agregue un poquito de miel.
- Corte las cebollas en cuadraditos pequeños.

- Eche el lagarto frito en el maracuyá licuado y forme una torre alternando el lagarto en la base sobre una hoja de lechuga, las cebollas y siga así hasta terminar coronando con las semillas del maracuyá, cayendo desde arriba.
- Adorne con chifles de plátano verde.

SACHAPAPA

Es un tubérculo con dos variedades: blanca y morada. Su forma generalmente es parecida al del camote: larga y redonda. De contenido bastante harinoso. Se la conoce también con los nombres de ñame o name. Tiene 112 calorías por 100 gramos de parte comestible 23,5 de carbohidratos y 30 de fósforo. Es originaria de África.

LAGARTO CON MADURO MURO MURO



Ingredientes para 6 personas:

- 1 kilogramo de lagarto.
- 2 cebollas.
- 4 hojas de orégano fresco.
- 3 cebollas chinas.
- 5 maduros muro muro.
- 24 huevos.
- Sal, pimienta.
- 100 gramos de mantequilla, papel manteca.
- 5 ajíes dulces.
- 1 sobrecito de ají panca.
- 100 gramos de mantequilla sin sal.
- 100 gramos de queso parmesano.

Preparación:

- Limpie el lagarto sacando completamente la grasa.
- Píquelo finamente o páselo por una moladora.
- Sazone con sal, pimienta y ají panca.
- Fría la carne junto con la cebolla, ajos, orégano y resérvela.
- Pele los maduros, córtelos en rodajas de más o menos ½ centímetro de espesor.
- Ponga la mantequilla en una sartén de teflón. Fríalas tratando de no romperlas.
- En un recipiente para kekitos previamente enmantequillados, ponga papel manteca en la base y vaya colocando las rodajas de maduro en el fondo y en las paredes del molde, presionando un poco para que se adhieran.

- Una vez hecho esto, vaya rellorando con la carne los moldes.
- Luego vacíe sobre ellos los huevos batidos.
- Espolvoree con parmesano y lleve al horno hasta que cuajen los huevos y estén dorados.
- Saque los moldes, pase un cuchillo fino para desprender, colóquelas sobre un plato, espolvoree con cebolla china muy menuda y preséntelas con una chalaquita de cocona uchú o salsa de cebollas.

MURO MURO

Expresión local con la que se conoce al plátano muy maduro. En 2 o 3 días más este maduro no servirá, pues se pondrá demasiado suave.

VENADO AL VINO CON GUARNICIÓN DE UVILLA, MULLACA Y DALE DALE



46 Ingredientes para 6 personas:

- 1200 kilogramos de venado (pierna).
- 1 racimo de uvilla.
- 40 mullacas.
- 12 dale dales.
- ¼ de taza de vino tinto.
- Ajos, ajíes dulces.
- 12 hojas de col regional.
- Sal, pimienta, mostaza, mantequilla.

Preparación:

- Limpie la pierna del venado, saque todo el pellejo.
- Corte en filetes de 200 gramos.
- Salpimiente con sal, pimienta y mostaza.
- Hierva los dale dales, pélelos y resérvelos.
- Pele las mullacas y resérvelas.
- Fría los bistecs de venado según como desee el comensal.
- En una sartén coloque mantequilla, ajos, los ajíes dulces en cuadraditos y los dale dales cortados en la mitad y a lo largo.
- Agregue las uvillas y el vino. Déjelos tomar sabor.
- Blanquee las hojas de col.
- Ponga 2 en cada plato y sobre ellas el bistec y sobre él, el preparado tratando de que se vean gratos a la vista.
- Sirva si desea con una pequeña porción de arroz.



DALE DALE (*Calathea allouia*)

Raíz tuberosa blanca y comestible de cáscara muy fina y transparente de un sabor agradable.

MULLACA (*Physalis angulata*)

Conocida como shinón en lengua shipibo-conibo. Su fruto es una baya amarilla verdosa de 1,5 milímetros de longitud. Se consumen los frutos frescos o encurtidos, pudiéndose hacer mermeladas y preparados en almíbar. Tiene proteínas y vitaminas A y C. Parecida al aguaymanto que también contiene excelente cantidad de vitamina A (3,000 u.i. por 100 gramos) Vitaminas C y B con buen contenido de fósforo.

ALBÓNDIGAS DE CHAMBIRA CON VERDURAS

Ingredientes para 6 personas:

- 4 chambiras grandes.
- 6 huevos.
- 1 cucharadita de pimienta.
- ½ cáscara de tansharina.
- ½ taza de agua.
- 6 ajíes dulces o pimientos verdes.
- Flores de brócoli.
- 2 ramas de apio.
- 1 cebolla chica.
- 3 ramas de cebolla china, aceite, sal, pimienta.

Preparación:

- Prepare las albóndigas de chambira según los pasos dados anteriormente.
- En un *wock* ponga un poco de aceite, sal y saltee las verduras.
- Agregue las albóndigas, mezcle todo.
- Agregue un poco de crema de leche.
- Sirva con arroz blanco.

Nota: si quisiera puede cambiar la crema de leche por un preparado de sillao, 1 cucharada de salsa de ostión, 1 cucharada de aceite ajonjolí y para darle consistencia disuelva 1 cucharada de maicena en un poco de agua y añada a la preparación.



PAICHE SECO HORNEADO CON MIEL DE ABEJAS



48



Ingredientes para 6 personas:

- 1200 kilogramos de paiche seco.
- Miel de abejas al gusto.
- 8 coconas.
- 8 ajíes charapitas.
- 3 lechugas de la región.
- 3 plátanos verdes.
- 2 limones.
- 1 diente de ajo.

Preparación:

- Remoje el paiche la noche anterior.
- Corte en pedazos de 6 o 7 centímetros.
- Póngalos en una fuente y eche la miel sobre ellos.
- Hornéelos más o menos durante 20 o 25 minutos.
- Prepare una sartén con una pizca de aceite, sal y saltee rápidamente.
- Pele los plátanos y haga patacones.
- Sirva el bistec de paiche, báñelo con la miel, ponga al costado la cocona y el bistec sobre las lechugas y al lado los patacones.
- Acompáñelos con patacones y cocona.

CERDO CON TAPERIBAS EN SALSA BLANCA



Ingredientes para 6 personas:

- 6 chuletas de cerdo.
- 100 gramos de harina.
- 8 taperibas verdes o pintones.
- 1 lata de leche.
- 1 lata de crema de leche.
- 1 copita de pisco o aguardiente.
- 1 pisco de nuez moscada, sal, pimienta, ajinomoto y caldo de pollo en cantidad necesaria.
- 3 dientes de ajo machacados.

Preparación:

- Unte las chuletas con sal, pimienta, ajinomoto y déjelas en maceración por lo menos 1 hora.
- Fría las chuletas en aceite neutro.
- Haga la salsa blanca normal.
- Pele las taperibas, cuidando de no sacar las espinas.
- Córtarlas en bastoncitos.
- Lleve las chuletas fritas en una fuente y sírvelas con las taperibas fritas con los ajos y cubra con salsa blanca.
- Sirva con arroz blanco.



LECHÓN A LA OLLA CON TALLARINES AMARILLOS



50 Ingredientes para 6 personas:

- 2 kilogramos de pierna de cerdo.
- ½ kilogramo de spaguetti.
- 50 gramos de guisador, pimienta, comino, sal, ajos, orégano en cantidad necesaria.
- Caldo de huesos de res.
- 1 cebolla regular picada en cuadraditos pequeños.
- 2 hojas de laurel.

Preparación:

- Condimente la pierna de cerdo con los ingredientes, picando la carne para que estos se introduzcan mejor.
- Deje condimentado por lo menos 2 horas.
- En una olla grande, vierta aceite, ajos, cebolla y guisador.
- Rehogue hasta que el guisador esté bien frito.
- Ponga la carne y selle por los 4 lados.
- Una vez sellada agregue el caldo de huesos y deje cocinar hasta que la carne este suave.
- Aparte cocine el spaguetti con 2 hojas de laurel.
- Una vez cocido revuélvelo con el jugo de cerdo.
- Sirva con frejol ucayalino y plátano sancochado.



ENROLLADO DE DONCELLA O PAICHE EN SALSA DE CHAMPIÑONES



Ingredientes para 6 personas:

- 6 bistecs de doncella o paiche de 150 gramos cada uno.
- Sal, pimienta, canela china en cantidad necesaria.
- 2 ramas de apio.
- 6 lonjas de jamón.

Salsa

- 1 pepino grande.
- 6 ajíes dulces.
- ½ repollo regional.
- 100 gramos de salsa de ostión.
- 2 cucharadas de sillao.
- 2 cucharaditas de aceite de ajonjolí.
- 1 cucharadita de maicena.
- Agua.
- Pan molido.
- 1 lata de champiñones.

Preparación:

- Condimente los bistecs con todos los ingredientes.
- Corte todas las verduras en juliana (bastoncitos).
- Enrolle cada bistec con 1 lonja de jamón, 3 pedazos de ají dulce, 1 bastón de apio.
- Enrolle con todo.
- Fría asegurando cada enrollado con palitos de dientes.

Salsa

- En una sartén freír 1 diente de ajos y echar todas las demás verduras en forma rápida.
- Agregue el sillao, la salsa ostión, el ajonjolí.
- Espese con la maicena disuelta en agua.
- Eche un poco de caldo de pescado.
- Eche los champiñones en laminas.
- Sirva en una fuente cada enrollado y sobre el la salsa de champiñones.





F. Guarniciones



TACACHO

Ingredientes para 6 personas:

54

- 12 plátanos verdes.
- 8 cucharadas de manteca de cerdo.
- Sal cantidad necesaria.
- Chicharroncitos de chanco cantidad necesaria.

Preparación:

- Pele los plátanos.
- Póngalos sobre las brasas de carbón.
- Una vez asados, raspe el polvo que quede en ellos.
- Luego con un mazo y sobre un batán comience a chancarlos, poniendo sobre ellos la manteca de chanco, sal y los chicharrones.
- Haga unas bolas y sírvalos calientes.



BESHÚ

Ingredientes:

- Yucas.
- Agua.
- Lienzo blanco fino.
- Huevos.

Preparación:

- Ralle las yucas.
- Ponga la masa sobre el lienzo y exprima la yuca, agregue el huevo y tome un poco de la masa y póngalo sobre una hoja de plátano, tápelo con otra hoja y llévelo a una parrilla hasta que tome un color dorado.

KUTACHO

Ingredientes para 6 personas:

- 10 plátanos verdes.
- 3 cucharadas de manteca.
- ¼ de kilogramo de maní tostado.
- 5 dientes de ajo.
- 2 hojas de orégano fresco.
- 8 ramas de culantro.

Preparación:

- Pele los plátanos y cocínelos.
- Una vez cocidos machácalos rápidamente, cuando estén calientes.
- Obtenida una masa fina, agregue la manteca, el maní molido, orégano molido, sal y culantro picado.
- Sírvese caliente.

YUCAS SANCOCHADAS O ASADAS

Preparación:

- Pele las yucas, lávalas y si las vas a sancochar, córtalas en trozos grandes, hiérvalas en abundante agua.
- Sáquelas de la olla y escúrralas.
- Si las va a asar una vez peladas y lavadas, póngalas enteras sobre una parrilla. Perderán peso cuando estén asadas.



PLÁTANOS SANCOCHADOS O INGUIRIS



56 Preparación:

- Pele los plátanos verdes y hiévalos en abundante agua. Cuando estén cocidos se tornarán amarillentos. Es el acompañamiento de casi todas las preparaciones loretananas.

CHIFLES

Preparación:

- Pele los plátanos verdes o pintones. Corte rodajas al sesgo muy finamente y fríalos en abundante aceite.



PATACONES

Preparación:

- Pele los plátanos verdes y córtelos en rodajas de más o menos 2 centímetros de grosor.
- Fría ligeramente y sáquelos a un batán, chánquelos y una vez un tanto aplastados, vuélvalos a la sartén para terminar de freírlos. Sáquelos cuando estén dorados y crujientes.

PATACONES RELLENOS

Preparación:

- Corte los patacones de más o menos unos 3 centímetros de largo.
- Fríalos. Póngalos sobre papel absorbente. Cuando todavía estén calientes, ahueque en el centro y rellene con la mezcla de chorizos fritos desmenuzados, quesos de distinta clase, etc. y sírvalos calientes.



KUTACHOS CON QUESO



58

Preparación:

- Haga un kutacho normal de acuerdo a la receta anterior, una vez obtenida la masa, mezcle con queso de cabra o requesón.

YUCAS ASADAS CON PULPA DE UMARÍ

Preparación:

- escoja umaríes olorosos. Ráspelos con una cucharilla.
- Obtenida la pulpa en regular cantidad, échele un poco de sal fina. Mezcle.
- Embadurne con esta preparación las yucas asadas calientes. Sírvalas ya.

UMARÍ (*Poraqueiba sericea*)

Fruto en drupa ovoide de 5 a 10 centímetros de longitud y de 4 a 6 centímetros de diámetro. De cáscara lisa, delgada, lustrosa, de colores amarillo, negro, rojo o verdoso. De textura grasa semejante a la mantequilla de color amarillo y sabor agradable.

Tiene un aroma penetrante. El aceite extraído del mesocarpo es un aceite de buena calidad. Su semilla mezclada con harina de yuca, sirve para preparar el casave, tradicional pan selvático.

Su fruto de alto contenido de ácidos grasos insaturados, principalmente el oleico, es comparable al aceite de oliva, girasol, soya, maní, algodón, uva o maíz.

Es usado también en cosmetología. Su composición en ácidos grasos es la siguiente:

Palmítico 22,1 a 23,9%

Palmitoleico 0,7%

Esteárico 2,8 a 3,2%

Oleico 65,6 a 73,1%

Linoleico 0,4 a 1,1%

Otros 2,0%

Por cada 100 gramos de pulpa.

G. Bebidas e infusiones – Macerados



CAFÉ ANISADO



Ingredientes:

60

- Café puro molido.
- Dos litros de agua.
- 1 1/2 copitas de anís.
- Azúcar al gusto.

Preparación:

- En una olla hierva el agua. Cuando esté en ebullición agregue el café molido y el anís.
- Cuele y eche el azúcar a gusto.

CAFÉ GLORIADO

Preparación:

- Proceda del mismo modo que en la receta anterior, sólo que en lugar de anís agregue aguardiente de la región.

Este último se consume en días lluviosos para contrarrestar las bajas temperaturas en las riberas.

CHAPO CARANTÍN

Ingredientes:

- 6 maduros muro muro.
- 6 litros de agua.

Preparación:

- Ase los maduros sobre brasas de carbón con toda la cáscara. Vol-téelos constantemente para que no se quemem.
Cuando perciba el olor dulzón de los maduros y estén completamente blandos, saque la cáscara y macháquela en agua hervida fría.



CARANTÍN: plátanos o maduros asados con su cáscara.

MURO MURO: es el plátano muy maduro y muy suave cuya cáscara se vuelve negruzca. Es muy dulce.

LECHONA API

Ingredientes para 6 personas:

- ¼ de kilogramo de maní sancochado fresco.
- 2 plátanos verdes.
- ½ litro de agua.
- 1 litro de leche fresca.
- Azúcar a gusto.

Preparación:

- Saque los hollejos del maní. Muela el maní hasta obtener una masa fina.
- Disuelva en agua.
- Ponga agua en una olla y cuando está a punto de hervir agregue el maní.
- Remueva constantemente para diluirlo totalmente y evitar que se desborde.
- Ralle los plátanos y disuélvalos en un poco de agua, agréguelos al maní, siga removiendo.
- Pasada una media hora agregue la leche y deje hervir unos minutos más.

UPE

Ingredientes para 6 personas o más:

- 200 gramos de maní tostado molido.
- 250 gramos de maíz tostado especial amarillo molido.
- 4 litros de agua.
- Azúcar a gusto.
- Miel o chancaca.
- Leche fresca o evaporada.

Preparación:

- Remoje la harina de maíz y el maní por separado.
- Luego, en una olla con agua a punto de ebullición, eche el maíz moviendo constantemente; cuando esté a mitad de cocción agregue el maní molido dejando hervir de 30 a 40 minutos.
- Agregue la leche, el azúcar, la miel o la chancaca.

Nota: queda más sabrosa con leche y chancaca.



MINGADO DE MADURO O PURURUKA



62 Ingredientes para 6 personas:

- 5 plátanos bien maduros.
- 3 litros de agua.
- 1 lata de leche

Preparación:

- Pele los maduros y póngalos a hervir en una olla.
- Una vez cocidos deshácelos con un tenedor dentro de la misma olla.
- Agregue el azúcar y la leche.

MINGADO: mazamorra típica de la selva, que procede del “migado” español.

MINGADO DE ARROZ

- Es la preparación de una mazamorra de arroz hervida con añadidura de hojas de limón y chancaca.

INFUSIONES

- Son preparaciones que se hacen con algunas plantas aromáticas, algunas medicinales y otras que se consumen en lugar del té o café.
- Consiste en agregar al agua hirviendo alguna hojas, cortezas o raíces para luego agregar azúcar, miel o chancaca.

MACERADOS

Son preparaciones que se realizan utilizando como base principal, el aguardiente de caña de azúcar, piscos o vinos.

Los más conocidos en la región son:

- Huito.
- Cocona.
- Carambola.
- Uvilla.
- Macerado de siete cortezas:
 - Abuta.
 - Chuchuhuasi.
 - Clavo huasca.
 - Cocobolo.
 - Cumaceba.
 - Huacapurana.
 - Ipururo.

- Macerado de catorce cortezas.
 - Abuta.
 - Azúcar huayo.
 - Chuchuhuasi.
 - Clavo huasca.
 - Cocobolo.
 - Cumaceba.
 - Fierro caspi.
 - Huacapurana.
 - Icoja.
 - Ipururo.
 - Jengibre.
 - Mururé.
 - Uña de gato.
 - Uvos.

Estos macerados se dejan en recipientes de vidrio muy limpios con aguardiente y miel de abejas, por lo menos por un mes herméticamente tapados.





H. Postres



ÑUTOS



66 Ingredientes:

- ½ kilogramo de almidón cernido.
- 100 gramos de azúcar.
- 4 yemas de huevo.
- 1 taza de manteca.
- ½ taza de aguardiente.
- 2 cucharaditas de anís soasadas o canela molida.

Preparación:

- Mezcle el azúcar y la manteca al almidón, cernido poco a poco.
- Añada las yemas sin batir sobre la mezcla anterior, estire la masa, agregue el anís.
- Amase y forme pequeñas bolas terminadas en punta.
- Colóquelas sobre latas de hornear previamente enmantecadas.
- Hornéalas por 25 minutos a temperatura media.



SUSPIROS

Ingredientes:

- 6 huevos.
- ¼ de kilogramo de azúcar blanca.
- 1 cucharada de ralladura de limón.
- ½ cucharadita de anís molido.

Preparación:

- Bata las claras de huevo a punto de merengue.
- Agregue el azúcar poco a poco en forma de lluvia, el limón y el anís.
- En lata engrasada, cubierta de papel graso, vaya poniendo por cucharadas el merengue preparado.
- Lleve al horno por 10 minutos, cuidando que no se quemen.

Nota: este postre es netamente criollo amazónico.

PUCHUCUY

Ingredientes:

- 3 kilogramos de yuca.
- 2 kilogramos de maíz molido cernido.
- 3 cucharadas de sal.
- 3 tazas de azúcar o $\frac{3}{4}$ de kilogramo de chancaca.
- $\frac{1}{2}$ kilogramo de masato fuerte sin diluir o si se quiere 1 pan de levadura cruda.
- 6 huevos de gallina.

Preparación:

- Cocine la yuca en trozos chicos.
- Luego de cocida, escúrrala, muélala en un batán grande, agregue el masato o la levadura, la manteca, el azúcar y la sal.
- Amase y haga un hoyo en el centro de la masa, agregue el maíz molido y siga amasando.
- Cuando la masa esté suave haga unos panecillos redondos o cuadrados, aplástelos un poquito.
- Déjelos reposar más o menos $\frac{3}{4}$ de hora y llévelos a hornear sobre hojas de plátano o en latas engrasadas.
- Una vez dorados sáquelos y déjelos enfriar.

Nota: el puchkuy o puchucuy, es un pan indígena elaborado sobre la base de maíz, yuca, huevos y masato. Es uno de los panes preferidos por el poblador amazónico.



MERMELADAS

Elaboradas con frutos de la región, cada día se hacen más conocidas, como por ejemplo las de cocona, papaya, pomarrosa, camu camu, taperiba, caimito, uvos, etc. Como cualquier mermelada se usa la pulpa del fruto mezclada con gelatina, azúcar, chancaca o miel de abeja.



I. Cocteles



ELÍXIR DEL AMAZONAS



70 Ingredientes para 6 personas:

- 6 onzas de 7 cortezas.
- 3 huevos.
- ½ lata de leche evaporada.
- 3 cucharadas de azúcar blanca.
- 1 copa de pisco.
- Canela en polvo, hielo en cubos.

Preparación:

- Eche en una licuadora las 6 onzas de 7 cortezas.
- Añada los 3 huevos completos.
- Licúe con el hielo.
- Añada el azúcar y la leche, más el pisco, luego bata.
- Sirva en copas de coctel y añada encima la canela en polvo.





SOUR DE MARACUYÁ O DE CAMU CAMU



71

Ingredientes para 6 personas:

- 10 onzas de esencia de las frutas coladas y espesas.
- 1 copa de pisco puro o aguardiente de caña.
- Hielo en cubos.
- Almíbar.
- 3 claras de huevo.

Preparación:

- Prepare la esencia de las frutas no muy aguadas.
- Eche en la licuadora 10 medidas de la esencia más las claras de huevo.
- Licúe junto con el almíbar y el hielo.

Nota: si fuera de maracuyá, deje algunas semillas para adornar las copas.

BELLINI DE POMARROSA



72

Ingredientes para 6 personas:

- Pomarrosa.
- Champagne helado, cantidad necesaria.
- 1 cucharadita de jugo de limón.
- Almíbar al gusto.

Preparación:

- Utilice tantas pomarrosas como sean necesarias (cortadas en cubitos), para cubrir el fondo de una ponchera mediana.
- Añada tres veces más champagne como pomarrosas haya colocado.
- Añada el jugo de limón y el almíbar al gusto.
- Bata bien.
- Sirva en copas largas de champagne.

AMAZONAS

Ingredientes para 6 personas:

- 2 onzas de camu camu.
- 1 onza de ron blanco.
- Hielo en cubos.

Preparación:

- Mezcle en una coctelera todo junto y sirva en copas de coctel.

AMAZONAS 2

Ingredientes para 6 personas:

- 1 onza de pisco.
- 3 onzas de chuchuhuasi.
- 2 cucharadas de pulpa de guayaba brasilera.
- 2 onzas de jarabe de goma.
- 5 cubos de hielo.

Preparación:

- Primero añade el chuchuhuasi y el pisco, luego eche la pulpa de la guayaba brasilera y el jarabe de goma. Licúa hasta que se mezclen bien los ingredientes, al final añade el hielo y licúa nuevamente.

COCONA HUASI (coctel de cocona)



Ingredientes para 6 personas:

- 2 onzas de ron Cartavio blanco (u otro de su preferencia).
- 2 onzas de néctar de cocona.
- 1 ½ onzas de jarabe de goma.
- 1 ½ onzas de leche evaporada.
- 12 cubos de hielo.



ESPUMA DE CHUCHUHUASI



74 Ingredientes para 6 personas:

- 1 clara de huevo.
- 1 onza de jarabe de goma.
- 1 ½ onza de esencia de chuchuhuasi.
- 1 onza de pisco Quebranta.
- 4 o 5 gotas de limón.

Preparación:

- El coctel de cocona: ponga todos los ingredientes en una licuadora y licúe de 10 a 12 segundos, hasta que tome el punto frozen (escarchado), luego vierta en una copa flauta alta o en una copa de vino tinto.
- La espuma de chuchuhuasi: Bata la clara de huevo hasta obtener una textura completamente consistente, luego agregue el jarabe de goma y siga batiendo con una batidora eléctrica (mixer) o de mano, luego agregue la esencia de chuchuhuasi y finalmente añada el pisco y las gotas de limón. La espuma de chuchuhuasi sour se vierte con una manga encima de la preparación del coctel de cocona. Decore con canela en polvo o con una cereza marrasquino y dos sorbetes flexibles.

Nota: se prepara con una licuadora (coctel de cocona), batido con mixer (espuma de chuchuhuasi).

(Aporte del alumno Rony Rodríguez Flores/Turismo y Hotelería)



BIBLIOGRAFÍA



BIBLIOGRAFÍA



76 La nutrición en el antiguo Perú.
Santiago Antúnez de Mayolo R.
(Banco Central de Reserva del Perú – Fondo Editorial – 1988)

Frutales nativos del Perú – Patrimonio alimenticio de la humanidad.
Agustín Gonzales Coral
IIAP – 2007

Frutas del Perú.
Antonio Brack Egg
USMP – Escuela Profesional de Turismo y Hotelería

Boletín de investigación (Información nutricional sobre algunos peces comerciales de la Amazonía peruana).
Instituto Tecnológico Pesquero del Perú. Vol. 9. 2009

Las ramas floridas del bosque (Experiencia en el manejo de plantas medicinales amazónicas).
Elsa Rengifo Salgado
IIAP – 2007.

TABLA DEL VALOR NUTRICIONAL

Nombre común	Nombre científico	COMPONENTES MAYORES (g)							MINERALES (mgs)			VITAMINAS (mgs)				
		Calorías	Agua	Proteínas	Lípidos	Carbohidratos	Fibra	Ceniza	Calcio	Fósforo	Hierro	Retinol (A)	Tiamina (B1)	Riboflav. (B2)	Niacina (B5)	Ácido ascórbico (c)
Casho	<i>Anacardium occidentale</i>	45,0	87,9	0,8	0,5	10,5	1,3	0,3	8,0	30,0	3,00	30	0,05	0,05	1,00	108,0
Piña	<i>Ananas comosus</i>	52,0	84,5	0,4	0,2	13,7	0,4	0,3	18,0	8,0	8,05	5	0,08	0,04	0,20	61,0
Anona	<i>Annona muricata</i>	60,0	83,1	1,0	0,4	14,9	1,1	0,6	21,0	28,0	0,50	2	0,07	0,05	0,90	26,0
Chambira	<i>Astrocaryum chambira</i>	118,0	75,9	1,5	7,3	14,5	8,4	0,8	47,0	59,0	0,60	0	0,08	0,23	0,20	4,2
Pijuayo	<i>Bactris gasipaes</i>	184,0	52,3	2,8	3,2	41,0	4,5	0,7	27,0	31,0	3,30	1500	0,05	0,28	1,40	22,6
Papaya	<i>Carica papaya</i>	32,0	90,7	0,5	0,1	8,3	0,6	0,4	20,0	13,0	0,40	37	0,03	0,04	0,30	46,0
Almendro	<i>Cariocar sp</i>	89,0	76,0	1,2	0,9	21,6	5,5	0,3	14,0	10,0	1,20	xxx	0,03	0,46	0,40	12,0
Huasái	<i>Euterpe oleracea</i>	247,0	45,9	3,8	12,2	36,6	16,9	1,5	118,0	58,0	11,80	0	0,36	0,01	0,40	9,0
Huasái	<i>Euterpe precatoria</i>	49,0	84,9	3,4	0,7	9,7	0,8	1,3	138,0	109,0	1,70	0	0,02	0,12	0,70	3,2
Huito	<i>Genipa americana</i>	113,0	83,9	1,2	1,2	0,1	25,7	0,8	69,0	21,0	0,50	30	0,63	0,33	0,50	1,1
Aguaje	<i>Mauritia flexuosa</i>	283,0	53,6	3,0	25,1	18,1	10,4	0,9	74,0	27,0	3,50	1062	0,12	0,17	0,30	26,0
Camu camu	<i>Myrciaria dubia</i>	24,0	93,3	0,5	0,1	5,9	0,4	0,2	28,0	15,0	0,50	0	0,01	0,04	0,60	2780,0
Granadilla	<i>Passiflora edulis</i>	90,0	75,5	2,2	0,7	21,2	0,7	0,4	13,0	17,0	1,60	70	0,03	0,13	1,50	30,0
Tumbo	<i>Passiflora quadrangularis</i>	98,0	72,5	4,0	0,7	22,0	12,0	0,8	46,0	31,0	5,20	30	0,04	0,04	0,50	33,0
Palta	<i>Persea americana</i>	165,0	86,0	2,9	16,0	6,4	3,4	1,4	13,0	47,0	0,70	92	0,14	0,29	2,60	30,0
Humarí	<i>Poraqueiba sericea</i>	xxx	xxx	4,5	47,8	xxx	xxx	1,8	1,0	xxx	xxx	xxx	xxx	xxx	xxx	xxx
Uvilla	<i>Pourouma cecropiifolia</i>	64,0	83,4	0,3	0,6	16,7	0,9	0,3	34,0	10,0	0,60	0	0,00	0,22	0,30	0,6
Caimito	<i>Pouteria caimito</i>	95,0	74,1	2,1	1,1	22,0	3,0	0,7	96,0	45,0	1,80	46	0,02	0,02	3,40	49,0
Lúcuma	<i>Pouteria lucuma</i>	99,0	72,3	1,5	0,5	25,0	1,3	0,7	16,0	26,0	0,40	383	0,01	0,14	1,90	2,2
Guayaba	<i>Psidium guajava</i>	58,0	88,0	1,5	0,2	9,6	8,1	0,8	49,0	26,0	1,30	208	0,09	0,11	1,60	600,0
Anona	<i>Rollinia mucosa</i>	53,0	85,0	1,1	0,4	12,9	1,2	0,6	16,0	37,0	0,20	0	0,07	0,23	0,80	43,4
Cocona	<i>Solanum sessiliflorum</i>	35,0	91,5	0,6	1,4	6,1	0,4	0,4	12,0	14,0	0,60	23	0,25	0,10	0,50	27,0
Uvos	<i>Spondias mombin</i>	70,0	82,7	0,8	2,1	13,8	1,8	0,6	26,0	31,0	2,90	23	0,08	0,06	0,50	28,0
Macambo	<i>Theobroma bicolor</i>	44,0	88,0	2,1	0,8	8,3	0,7	0,8	xxx	44,0	0,50	28	0,08	0,09	3,10	22,8
Cacao	<i>Theobroma cacao</i>	71,0	79,2	2,8	0,3	16,5	1,1	1,2	6,0	41,0	0,70	32	1,80	0,15	3,20	21,0



Listado de especies vegetales utilizadas en la elaboración de los macerados



78

Nombre común	Nombre científico	Familia
Abuta	<i>Abuta grandifolia</i>	Menispermaceae
Azúcar huayo	<i>Hymenaea reticulata</i>	Fabaceae
Carambola	<i>Averrhoa carambola</i>	Oxalidaceae
Chuchuhuasi	<i>Maytenus macrocarpa</i>	Celastraceae
Clavo huasca	<i>Tynanthus panurensis</i>	Bignoniaceae
Cocobolo	<i>Dalbergia retusa</i>	Fabaceae
Cocona	<i>Solanum sessiliflorum</i>	Solanaceae
Cumaceba	<i>Swartzia polyphylla</i>	Fabaceae
Fierro caspi	<i>Minquartia guianensis</i>	Olacaceae
Huacapurana	<i>Campsiandra angustifolia</i>	Fabaceae
Huito	<i>Genipa americana</i>	Rubiaceae
Icoja	<i>Unonopsis spectabilis</i>	Annonaceae
Ipururo	<i>Alchornea castaneifolia</i>	Euphorbiaceae
Jengibre	<i>Zingiber officinale</i>	Zingiberaceae
Mururé	<i>Brosimum acutifolium</i>	Moraceae
Uña de gato	<i>Uncaria tomentosa</i>	Rubiaceae
Uvilla	<i>Pourouma cecropiifolia</i>	Cecropiaceae
Uvos	<i>Spondias mombin</i>	Anacardiaceae

Elaborado por: Elsa Rengifo Salgado

