

UNIVERSIDAD NACIONAL DEL COMAHUE
Facultad de Ciencias y Tecnología de los Alimentos



Receta Peruana
“Sudado de pescado”

Cátedra: Patrimonio Cultural y Alimentos I.

Profesores a cargo: Pablo Bestard – Victoria Rodríguez Rey.

Alumnas:

- Alaniz, Nahara Legajo FACTA 1359.**
- Catalán, Raquel Heli Legajo FACTA 1265.**
- Hernandez, Valeria Andrea Legajo FACTA 1176.**

AGRADECIMIENTO

*A Maricarmen, por brindarnos el cariño y alegría de su hogar,
sus conocimientos sobre la gastronomía y la vida;
pero en especial por abrirnos su corazón.*

INTRODUCCIÓN

En el presente trabajo monográfico nuestro objetivo será contar una receta de un plato tradicional de la gastronomía peruana, en la región de Piura, comida replicada también en otros países centrales de Latinoamérica. No es considerada solamente una “sopa típica”, sino una bandera representativa para los peruanos, ya que en cada región se encontraría una forma distinta de prepararla. Especialmente para los ciudadanos de Chiclayo (región de donde proviene nuestra entrevistada), es un plato que conquista con sus sabores, sin hacer diferencias sociales, es un plato que los une. Es uno de los platos principales más nutritivos y sustanciosos.

El fin de este trabajo, es presentar el patrimonio gastronómico peruano, pero hecho en Argentina, en nuestra región, con las variantes de ingredientes que esto conlleva. Relacionándolo con la performance alimentaria, que implicaría todo el aspecto social, cultural, ecológico, tecnológico, histórico, ambiental que determina y condiciona al alimento.

María del Carmen Sánchez Garcés (nuestra entrevistada), proviene de la ciudad de Chiclayo, ella nos ha contado que emigró a la Argentina hace ya 15 años, su motivo fue porque encontró algo especial en este país, abriendo puertas a más posibilidades en el ámbito profesional y también por amor, se enamoró de quien es su actual marido, y desde entonces ha permanecido aquí junto a él.

El sudado de pescado para María del Carmen lleva un valor simbólico, ya que la conecta con sus raíces familiares y costumbres de su país; según el autor Josep Ballart en el marco teórico definiremos el valor simbólico-significativo.

Vamos a estar mencionando algunos de los autores vistos en la cátedra y conceptos en los cuales nos basaremos. Entre ellos, Josep Ballart, de él nos vamos a centrar en el concepto de la atribución de valor y el valor simbólico, relacionando así la importancia que tiene este plato; de María del Carmen Díaz Cabeza vamos a abordar de los bienes tangibles e intangibles de la región de Piura; y de Marcelo Álvarez, nos basaremos en la conducta alimentaria (procesos preparatorios y culminantes) y la performance alimentaria.

METODOLOGÍA

Nuestras fuentes de investigación fueron a través de fuentes digitales y la entrevista realizada a María del Carmen Garcés Sánchez. De esta forma pudimos obtener la información de la receta y relacionarla con algunos de los muchos conceptos que fuimos viendo a lo largo de la materia.

Proceso de investigación:

Entrevista: En primer lugar, antes de elegir la receta dimos con la entrevistada por medio de una conocida.

María del Carmen Sánchez Garcés fue nuestra entrevistada, ella nos dio dos opciones de recetas: Seco de chavelo y Sudado de pescado, por lo que unánimemente concluimos con elegir “sudado de pescado”. Ya elegida la receta a trabajar coordinamos una primera entrevista en el cual por medio de una guía de preguntas ella nos brindó la información de la receta y nos aportó datos de la región de donde proviene, nos contó parte de su vida en Perú y su llegada a la Argentina. Ella nos dio la oportunidad de por medio en una segunda entrevista compartimos la preparación del plato y la aportación de algunos ingredientes peruanos.

Fuentes digitales: Por medio de internet pudimos informarnos sobre el origen de la receta, el significado de su nombre, sus variantes y procedimientos.

MARCO TEÓRICO

Explicaremos los conceptos teóricos para vincular la receta y país de origen con la teoría vista en la cátedra de Patrimonio Cultural y Alimentos I.

Del autor Josep Ballart del texto "valor y uso", destacaremos los conceptos de "atribución de valor" y "valor simbólico- significativo", nuestra entrevistada le ha atribuido un valor muy importante a esta receta ya que la conecta con su país y su familia, el valor simbólico que tiene para ella es muy importante porque le recuerda al domingo en familia donde se reunían todos en su hogar para compartir juntos este plato; además de que era el plato favorito de su padre.

La atribución de valor se divide en tres grupos, valor de uso, formal y simbólico, según el autor significa que una comunidad le atribuye algún tipo de valor a un objeto y/o elemento.

El valor en el que trabajaremos es el valor simbólico-significativo. Ballart lo define, como la consideración en que se tiene los objetos del pasado en tanto son vínculos de alguna forma de relación entre las personas que lo produjeron o utilizaron y sus actuales receptores.

Los objetos actúan como presencias sustitutivas y hacen de nexo entre personas separadas por el tiempo, por lo que son testimonios de ideas, hechos y situaciones del pasado.

De María del Carmen Díaz Cabeza autora del texto "Criterios y conceptos sobre patrimonio cultural en el siglo XXI", aplicamos los conceptos aprendidos, en este caso vamos a hablar del patrimonio los bienes intangible y tangibles de la región de Piura, como las distintas danzas representativas, músicas, artes culinarias, festividades y las creencias religiosas; de bienes tangibles están representado las artes con cerámica, lugares arqueológicos importantes, la realización de esculturas y técnicas artesanales y culinarias.

Por bienes intangibles, la autora explica que son manifestaciones por tradición, hábitos y costumbres que enriquecen la memoria histórica de un país; de una comunidad y pueden trascender hasta aquellos referentes que expresan una dimensión universal. Llegan a ser signos y símbolos de un país, porque identifican y ratifican su identidad.

Según Marcelo Álvarez, autor del texto "la cocina como patrimonio (in) tangibles" definiremos los conceptos de conducta y performance alimentaria.

Conducta alimentaria: “se entiende que es la relación de intercambio con la que el sujeto consigue los elementos que necesita su organismo para mantener sus necesidades energéticas. Por medio de procesos preparatorios (forma de conseguir el alimento), y procesos culminantes (comer).”

Podemos relacionar este concepto con la receta ya que cuenta con algunas materias primas y especies provenientes de Perú, difícil de obtener.

Performance alimentaria: “constituye una trama donde el hombre social y el hombre biológico están estrechamente ligados y comprometidos.” Aquí intervienen una serie de condicionantes, los cuales muchos de ellos lo relacionamos con la región de la receta.

Migraciones: trata de inmigrantes que integran su influencia cultural en otros países o regiones. Se pueden encontrar diferentes maneras de preparar la receta. Hay diferencias entre las regiones del Perú. Además, se ha distribuido esta receta por otros países, como Ecuador, Argentina, Bolivia.

Metabólico: nuestro organismo obtiene la energía a través de los alimentos, por ejemplo, en nuestro plato el principal aporte energético va a ser el pescado acompañado de verduras (cebolla, tomate, ajo, limón, mandioca, cebolla de verdeo, etc.)

Recursos Disponibles: medios y ayuda que se utilizan para conseguir un fin o satisfacer una necesidad. Por ejemplo, los ingredientes se consiguen en todas las temporadas, variando el tipo de pez y acompañamiento según los productos frescos que se consigan.

Social-Cultural: Conducta propia de una sociedad o cultura en un momento determinado. Por ejemplo, el sudado de pescado se debe realizar mientras se escucha música regional, y la cocina es el espacio de las mujeres más pobres, de las cholitas. Ellas son parte de las comunidades de pueblos originarios que están en las zonas rurales del Perú. La cocina está apartada del resto de la casa, es parte del espacio personal de las cocineras.

ANÁLISIS

- *Contexto histórico*

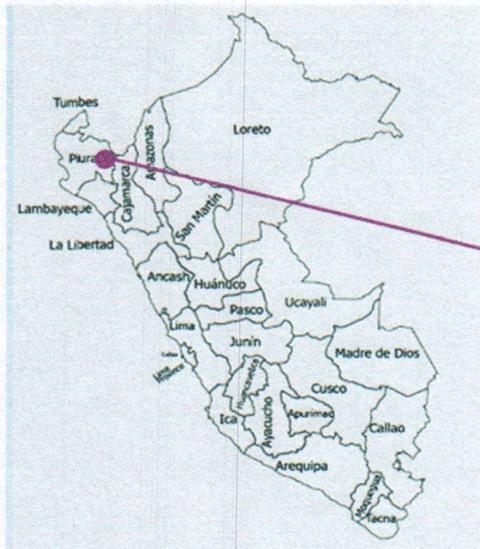
“El sudado de pescado es una sopa típica de la gastronomía peruana, aunque también se encuentra recogida en las cocinas de otros países latinoamericanos, como en Ecuador. Se cree que el nombre “sudado” se debe a la forma de cocción del pescado porque este suda al ser cocinado al vapor.

El sudado nació en las costas de Perú las cuales tienen una gran variedad de peces y son el principal sustento de los habitantes de esas zonas de Perú. En sus inicios este plato se preparaba en ollas de barro, técnica de origen mediterráneo adoptado por sus nativos luego de la llegada de los españoles. Sin embargo, con los años, gracias a la invención de nuevos utensilios se empezó a cocinar en sartenes altas las cuales se utilizan hasta hoy día.

Es representativo en la ciudad de Chiclayo, en la costa norte donde se utilizan pescados como mero, ojo de uva, o tollo mantequero; También, se elaboran sudados en la costa sur, y en Lima la capital del país donde se usa cojinova, chita, corvina o lorna. También se utiliza cangrejo, bivalvos. Tradicionalmente, los peruanos comen el pescado a la barbacoa, asado, en sopa, a la brasa, crudo o guisado como en este caso, se realiza el sudado. Es importante utilizar pescado fresco para esta receta. Es un plato fácil, rápido de preparar y muy nutricional, el pescado de las costas de Perú es rico en omega 3 el cual es muy beneficioso para cuidar la salud del corazón, del sistema circulatorio, para el cerebro por su alto nivel nutricional y bajas calorías.

A pesar de ser parte de la cocina tradicional consumida en gran asiduidad en las costas, tuvo un renacimiento en la década de 1980 por cocineros nikkei (es el nombre con el que se designa a los emigrantes de origen japonés y a su descendencia).

El sudado consiste en un aderezo de ajo, cebolla, cilantro, tomate y ají amarillo, donde se cocina el pescado. Según la zona donde se prepare se suele añadir chicha de jora (en la costa norte), o vino o pisco (en la costa sur). Se sirve acompañado de yuca cocida (mandioca) o boniato (en Argentina lo conocemos como “batata”).”



Ruta de
la
receta

Mapa Vectorial De Perú. Perú- *mapa político vectorial*
Argentina

Mapa de Argentina. *Mapa político de*

- **Contexto ambiental**

“El clima del departamento de Piura es variado, la costa es cálida con temperaturas altas durante todo el año, que fluctúan entre 34.2°C y 15°C. En la sierra el clima es templado, con precipitaciones de acuerdo a la estación. Una característica importante del territorio es la presencia recurrente del Fenómeno “El Niño” FEN (evento climático que se genera cada cierto número de años por el calentamiento del océano Pacífico), que se presenta en determinadas épocas no periódicas con efectos positivos y negativos que influyen en el comportamiento regional.

Piura es una región con una biodiversidad singular, que constituye importante fuente de recursos sobre los que se mueven actividades como la agricultura, pesca, acuicultura y turismo que aportan en gran medida a la economía regional.

Según la Zonificación Ecológica y Económica de la Región (2013), el 22.30 % del territorio continental de Piura tiene aptitud para conservación y protección, lo que refleja el valor ecológico de varias áreas importantes en la región.

En la Región Piura, existe una importante capacidad y gran potencial de los recursos naturales renovables y no renovables, además de otras actividades. Sin embargo, a pesar de la dotación de recursos y de los diversos esfuerzos desarrollados para su aprovechamiento

sostenible, el deterioro de los recursos naturales, la pérdida de la diversidad biológica y la afectación de la calidad ambiental constituyen una importante preocupación poniendo en riesgo el desarrollo sociopolítico y económico de la región y del país.

La calidad ambiental ha sido afectada por el desarrollo de actividades extractivas, productivas y de servicios sin medidas adecuadas de manejo ambiental. El deterioro de la calidad del agua es uno de los problemas más graves en la región, siendo causados por vertimientos industriales y domésticos sin tratamiento. Otros problemas relevantes son el inadecuado manejo de los residuos peligrosos industriales y urbanos y la existencia de un gran número de pasivos ambientales.

Hay varios ingredientes esenciales que se pueden conseguir casi exclusivamente en Perú, ya sea por ser una preparación tradicional, por el cambio del clima y hábitat que no permiten que ese ingrediente crezca en otra zona, etc. Entre los ingredientes peruanos que se reemplazan, en la receta piurana del sudado al hacerla en Argentina, se encuentra la chicha de jora, acá se usa cerveza; el pescado fresco entero de peña, es muy difícil de conseguir en la región; y principalmente el ají panca, un ají peruano de sabor único que difícilmente se consigue en Bs. As.”

- ***Contexto Cultural***

“Piura es una ciudad con un enorme potencial cultural, en esta ciudad han nacido y desarrollado los personajes más connotados del ámbito cultural del país, asimismo se desarrollan diversas actividades artísticas como la cerámica, la pintura, la escultura, la música, etc., y existe diversidad turística y zonas arqueológicas de gran valor

El aniversario de Piura se celebra cada 15 de agosto desde 1532, cuando Francisco Pizarro llegó a fundar San Miguel de Piura. Para conmemorar este día, los piuranos organizan eventos culturales en la plaza principal y en las avenidas más concurridas donde se lucen los bailes típicos como el Tondero y los platos típicos más queridos de la ciudad como el Seco a la norteña (es un guiso que su principal aporte nutritivo es la carne ya se carne de res, pescado, pollo, cerdo, etc.... y agregados de otros vegetales.). Sin duda, se trata de un evento que refuerza la identidad de la población y que permite que los visitantes descubran las tradiciones de Piura.

Piura también celebra los carnavales con el Carnaval de Bernal desde 1920. Esta celebración se lleva a cabo durante dos semanas en el mes de febrero en el distrito de Bernal, localizado

en el Bajo Piura, lugar que se conoce como la capital del carnaval. Durante los días del evento se baila, canta, come, toma y festeja en las calles. Los juegos se convierten en los protagonistas junto con los bailes típicos y la gastronomía.

El Tondero es el baile típico de Piura. Se trata de una danza vivaz y llena de movimientos, los cuales van al ritmo de una guitarra o al golpe de un cajón. La pareja, protagonista en este baile, suele coquetear sutilmente con pasos que se remontan a la vida en las antiguas haciendas. Se dice que el baile tiene influencia gitana, comunidad que llegó a las haciendas de la costa norte del Perú para trabajar. Incluso, la vestimenta y los pañuelos de los bailarines le dan un toque especial a la danza.

Piura es un destino muy religioso y, por ello, Semana Santa es una festividad que no pasa desapercibida. Se suele celebrar durante una semana con eventos religiosos, culturales y gastronómicos. Los días centrales son los jueves y viernes Santo, en los cuales desfilan los platos tradicionales piuranos. Además, otros atractivos son la representación de la última cena, la muerte y resurrección de Jesucristo.

La veneración al Señor Cautivo de Ayabaca es una tradición en Piura, la cual se ha extendido a todo el Perú. Se lleva a cabo el 13 de octubre de cada año en la ciudad de Ayabaca, en el templo de Nuestra Señora del Pilar, donde se localiza la impactante escultura del Señor Cautivo. Su rostro conmueve a los fieles que llegan a pedirle con mucha fe milagros, así como a agradecerle por los favores realizados. En este evento llama la atención la vestimenta morada de los visitantes, los cuales realizan largas filas para contemplar al Señor.

Otra tradición religiosa en Piura es la celebración de Nuestra Señora de las Mercedes o «Mamita Meche». Se trata de un evento de gran importancia que se distribuye en diversos días del mes de septiembre, aunque el día central es la fecha 24. Durante este día, la imagen de la Señora de las Mercedes es llevada del templo de San Francisco de Asís a múltiples procesiones en la ciudad. Además, se realizan actividades culturales para acompañar la fiesta como un homenaje a las Fuerzas Armadas, entre otras tradiciones locales.”

- **Contexto Religioso**

“El piurano es de buena fe, muy devoto del Cautivo de Ayabaca, de la Mamita Meche y de sus propias devociones exóticas y personales. Una proverbial característica muy propia es

la cortesía expresada en el saludo “buenos días de dios”, “buenas tardes de dios” y “buenas noches de dios”. Son fórmulas de amabilidad que se emplean a lo largo del día.

La devoción por el Cautivo tiñe de morado octubre. Se trata de un fervor que exige penitencia, por eso los peregrinos emprenden un penoso y atlético recorrido hasta Ayabaca. No hay cansancio ni fatiga; otros se arrastran llegados en los suelos pidiendo un milagro al señor. Los rastros de la piedad popular resumen los imaginarios contrahechos de los fieles en busca de la salud y el cambio de vida. La devoción se convirtió en una forma de vida, son verdaderas tribus urbanas que viven recorriendo ferias y mercados con fervor religioso.

El piurano tiene un fervor polarizado. Puede implorar a Dios, pero al mismo tiempo concurre a los aquelarres mágicos de los brujos de Las Huaringas. Cree simultáneamente en el bien y el mal. Enciende una vela a Dios y otra al diablo. Y tiene la convicción que en caso de necesidad no escatima acudir al mismo demonio. El daño, es punto de partida del mal provocado y sin explicación racional. El chamán, en estos casos, se comporta como un psicoterapeuta que busca recuperar la salud utilizando su conocimiento y sus artes.

No hay piurano que no haya pasado por el rezador y curioso para curarse de un "ojo", el "susto" o el "chucaque" (malestar, angustia o bochorno provocados por una impresión desagradable o una situación embarazosa). El *ojo*, advierten los nigromantes, es producto de la electricidad de las miradas y afecta a los niños por eso se les coloca una cinta con un guiruro en la mano derecha. El *susto* es el compulsivo producto del miedo en una circunstancia adversa. Hay miedo provocado por el azar o por un "alma en pena" que no descansa y se consagra a asustar a los mortales. El *chucaque* es producto de la vergüenza provocada por un tercero que hay que conjurar, caso contrario, consume al afectado con malestar del cuerpo. El curioso o el rezador con una moneda, limón o pan de jabón, "quiebra" al chucaque y restablece la salud.

Aunque los tiempos han cambiado, morir en Piura tiene sus matices. El piurano reza nueve días por el alma del difunto. Prosigue, con la misa de mes y de año. Los comerciantes colocan en algún lugar invisible de sus negocios la sábila o el seguro que protege de la envidia al negocio. Las consultas a los naipes es una práctica tan arraigada y tan antigua, que muchos mazos de cartas pasan de mano en mano de abuela a nieta.

La devoción por los difuntos es el atributo de un vínculo alimentado por la confianza y la amistad. Todos buscan protección. En los piuranos que concurren a Las Huaringas se mantiene viva la tradición mágica de los "pagos" rituales. Se trata de una magia viva,

protectora y operativa de quienes concurren a las lagunas para refrescar su vínculo y solicitud de fortuna.

La brujería piurana es antigua. El consumo del cactus mágico San Pedro (*Echinopsis pachanoi*) y la Simora (*Iresine herbstii* var. *Bellissima*) viene desde los tiempos precolombinos. Durante siglos la población acudió a los curanderos, yerbateros, parteras y rezadores. Muchos expedientes tratan sobre la búsqueda de entierros y tesoros acudiendo a los poderes de estas plantas. Hoy mismo, los piuranos que recurren al chamanismo son bastante numerosos.

- ***Contexto Económico***

Los recursos de Piura son el mar, los bosques secos, los algarrobales, los bosques y zonas templadas de altura, la jalca o páramo, la energía solar, la minería y su gente emprendedora. Sin embargo, también enfrenta problemas de suelos salobres, deterioro de cuencas, pérdida de bosques y desertificación, contaminación por la minería y la explotación de hidrocarburos, y la bi-nacionalidad de algunas fuentes importantes de agua.

En general, desde el espacio urbano hasta el ámbito donde se desarrollan las actividades agrícolas, existe un desconocimiento de la crisis del agua que vive la región; su mal uso y el desperdicio que ello conlleva, generan un serio problema de gestión del agua. Asimismo, la degradación de la calidad de las aguas, la tala de los bosques, etc. están comprometiendo gravemente el sustento de este recurso.

Cuenta con pocas tierras para la agricultura, en las que cultivan limón, plátano, mango, arroz, maíz amarillo, café, algodón, yuca, entre otros. Cabe resaltar que la actividad agrícola en la Región Piura, es muy diversificada, por su disponibilidad de agua y el clima templado que presenta durante todo el año, destacando como primer productor en el ámbito nacional de limón y mango.

Los recursos pesqueros son de gran importancia en la región, Actualmente la pesca se constituye como una actividad de mucha significación económica-social para el país, al grado que las fluctuaciones que puedan ocurrir en su desenvolvimiento productivo, tienen un rápido reflejo en las proyecciones macroeconómicas del gobierno regional, preocupando en aquellas ocasiones cuando alteraciones climáticas o biológicas o fluctuaciones drásticas influyen en el comercio. La pesca está sustentada, fundamentalmente, en los recursos pesqueros marinos pelágicos, como la anchoveta, sardina, jurel y caballa que se encuentran

en las aguas jurisdiccionales de la región. La pesca artesanal se enfoca en pescados de peña como la corvina, el mero, lorna, ojo de uva, y otros recursos marinos como los mariscos y las algas; éstos son los más consumidos en la región.

El crecimiento de la actividad manufacturera de los últimos años se explica por los mayores niveles de procesamiento en la rama de hilados de algodón, productos pesqueros, aceites comestibles y derivados de petróleo.

La configuración topográfica y geológica del suelo ha dotado al departamento de Piura de una importante riqueza minera, constituida por minerales metálicos y no metálicos. También producen hidrocarburos y energía solar.

En Piura, su producto turístico más conocido y promocionado es el de las playas, donde destaca Máncora como ícono principal, aun cuando también asoma como posibilidad interesante el turismo esotérico de las Huaringas y el turismo ecológico como la ruta de avistamiento de aves en El Angolo.

- ***Contexto Social***

La sociedad peruana es compleja, como en todas las sociedades hay distintas clases. Los que se encuentran en la clase más baja son las personas que viven en los campos, en las zonas montañosas y en las zonas selváticas, de origen prehispánico. Hay tres lenguas oficiales en Perú, español, quechua y aimara, pero en todo el territorio se hablan 47 lenguas.

Aún hay una gran parte de la población que no puede acceder a la educación básica, por lo que los que se encuentran en las ciudades y tienen estudios universitarios contratan a personas de clase baja como criados, dándoles acceso a la educación, entre otras cosas. Las encargadas de la cocina son las mujeres.

Gracias al continuo intercambio de alimentos y vertientes culinarias que ha enriquecido a lo largo de varios siglos la gastronomía peruana, hay que agregarle su biodiversidad y diversidad cultural (andinas, amazónicas, europeas, asiáticas y africanas), lo cual ha generado una gastronomía que recoge los saberes, técnicas y tradiciones desarrollados a lo largo de miles de años, pero que a la vez conserva su apertura y capacidad de innovación. Por todo ello, constituye un importante Patrimonio Cultural del Perú y está en camino de ser considerada Patrimonio Inmaterial de la Humanidad por la UNESCO.

Al no contar con un sistema de salud pública, la población le da mucha importancia al comer saludablemente, por lo buscan alimentos ricos en nutrientes. A pesar de esto sigue habiendo desnutrición crónica.

El sudado de pescado, es un alimento muy nutritivo y económico, por lo cual es muy popular en la región, sin importar las clases sociales. Se lo hace en toda la costa peruana, en cada región con sus ingredientes más frescos y característicos. Cuando se hace de pescado, se utiliza pescado de peña, que son los peces que viven en las costas marinas rocosas o en los suelos marinos rocosos, ya que estos peces son de carne más firme y más rica en nutrientes que el resto de pescados blancos.

El Sudado de pescado se hace en todo el país, pero no siempre se usa pescado. Se puede hacer con cualquier producto marino.

Por la inmigración japonesa se han creado variantes a la gastronomía peruana, en el sudado de pescado, se le agrega salsa de soja, salsa de ostras y cebolla de verdeo.

RECETA: SUDADO DE PESCADO PIURANO

Ingredientes:

- ❖ 1 kg de congrio fresco y entero
- ❖ 300ml Chicha de jora
- ❖ 2 cebollas moradas
- ❖ 2 tomates perita
- ❖ Ajos, a gusto
- ❖ 1 Cda. Ají amarillo en polvo
- ❖ Morrón o ají fresco (opcional)
- ❖ 2 cucharadas de pasta de Ají panca
- ❖ Culantro, a gusto
- ❖ Sal
- ❖ 1 Cda. Comino
- ❖ Jugo de Limón, cantidad necesaria

Procedimiento:

Dejar marinar el pescado por 30 a 40 minutos, en jugo de limón y ajo.

Cortar en trozos las cebollas y el tomate, picar el ajo.

Saltear las cebollas y el ajo. Agregar los condimentos y la chicha de jora, cocinar hasta el hervor, agregar los pescados. Cocinar tapando la olla o sartén para mantener los vapores.

Casi al final, se le agrega los tomates, y por último el culantro.

Se sirve en el plato con una porción de arroz blanco, yuca, y/o chifle.

Acompañamiento

Yuca (Primero se hierva la Yuca, una vez cocida se retira del agua y se saltea con Manteca).

Arroz (se saltea primero el Ajo con la Manteca y un chorro de Aceite, luego se le incorpora Agua y se le agrega el Arroz, una vez cocido se le pone una pizca de Sal).

Chifle (plátano cortado en láminas finas, frito)

Bebidas

Inca kola (gaseosa peruana con un sabor dulce y de color amarillento-dorado. Principal ingrediente es la planta hierba Luisa)

Leche de tigre (bebida hecha con los jugos del ceviche)



Sudado de pescado. Fuente: comeperuano.pe

RECETA REPATRIMONIALIZADA:

Ingredientes:

- ❖ 1 kg pescado fresco, de peña y entero. (conseguimos mero fileteado y congelado)
- ❖ 1 lata de Cerveza sin alcohol
- ❖ 2 cebollas moradas
- ❖ 2 tomates perita
- ❖ 2 puerros tiernos
- ❖ Ajo a gusto
- ❖ Culantro
- ❖ Condimento de pescado peruano
- ❖ Ají dulce
- ❖ Comino
- ❖ Sal
- ❖ Curry

Acompañamiento:

Arroz blanco
Yuca

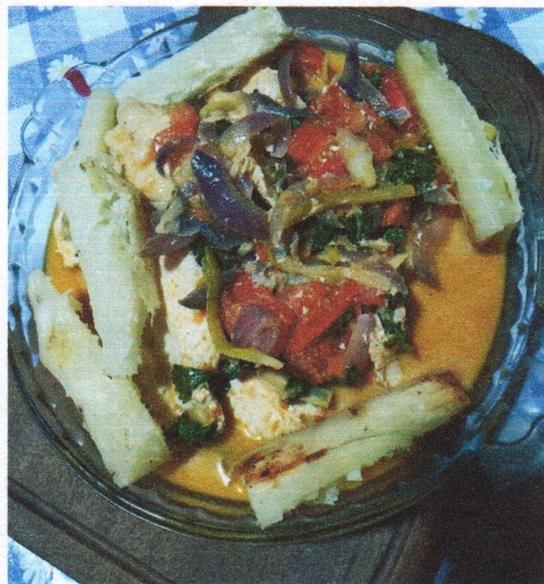
Procedimiento: Marinar los filets de pescado por 5-10 minutos en jugo de limón y condimento de pescado.

Cortamos las cebollas, los tomates y los puerros en trozos grandes. Picamos ajo a gusto. Le sacamos los tallos del culantro, solo usamos las hojas.

Salteamos las cebollas, los puerros y el ajo.

Agregamos los condimentos y, de a poco, la cerveza. Se le agregan los filets, se dejan cocinar unos minutos, y se le incorporan los tomates. Por último, el culantro. Siempre se cocina manteniendo la olla o sartén tapados para que se haga al vapor.

Emplatar con el acompañamiento de preferencia.



Sudado de pescado realizado en la casa de María del Carmen. Fuente: elaboración propia.

CONCLUSIÓN

En el proceso de la realización de este trabajo tuvimos la oportunidad de estudiar e indagar en la cultura peruana. Pudiendo aplicar en la receta seleccionada los conceptos aprendidos en la cátedra; comprendiendo y apreciando la sociedad peruana y el arte gastronómico de su país.

De la entrevistada María del Carmen pudimos apreciar cuánto puede influir e integrar en la vida cotidiana la gastronomía, valorizando la familia y la herencia que dejan ellos en nosotros. Apreciando cómo una comida tan sencilla y económica, a base de pescado y algunos ingredientes, une las clases sociales al ir todos a comer en restaurantes criollos, con cocineras cholos, las mejores cocineras del Perú.

ÍNDICE

Portada	1
Agradecimiento.....	2
Introducción.....	3
Metodología.....	4
Marco Teórico.....	5
Análisis.....	7
Receta piurana.....	15
Receta re-patrimonializada.....	16
Conclusión.....	17
Anexo.....	19
Bibliografía.....	29

ANEXO

Entrevista

Realizamos la entrevista en la casa de la señora María del Carmen Sánchez Garcés. Fue una reunión muy entretenida, muchas risas de por medio y emociones encontradas, en un momento tuvimos que parar la grabación porque la entrevistada se emocionó recordando a su familia, en particular el fallecimiento de su padre durante la pandemia, y múltiples sucesos que le pasó tras su llegada a la Argentina. Seguidamente pudimos concluir la entrevista, llevándonos con nosotras un lindo momento.

Ira entrevista 03/5/2022.

E: *¿Tu nombre?*

M: Mi nombre es María del Carmen Sánchez Garcés.

E: *¿Edad?*

M: 49 años.

E: *¿Cuál es tu profesión?*

M: Soy Arquitecta y Docente.

E: *¿De dónde sos originalmente?*

M: Yo nací en Perú, en la Provincia Lambayeque, en la Ciudad de Chiclayo.

E: *¿Por qué emigraste a Argentina?*

M: Emigre a Argentina, porque me enamore de un argentino, de un gaucho, me enamore y por eso vine, el amor me hizo recorrer 7mil km para acá, y como vine por amor, todavía no me he ido porque no se me ha acabado el amor.

E: *¿Hace cuantos años?*

M: Hace 15 años, el 19 de enero del 2007.

E: *¿Qué expectativas tenías antes de llegar a la Argentina? ¿Y con que se encontró?*

M: La expectativa que tenía, es que vi una mina de oro en la Argentina, y porque habría muchas posibilidades de poder realizar más que todo como profesional, habría muchas cosas que hacer y bueno, desde el punto de vista sentimental, que fue el objetivo porque vine, fue un mar de preguntas, de cosas que se viene uno para poder ver, por qué quedarme, seguir continuando.

La primera vez que vine fue en septiembre del 2006 y la segunda fue el 19 de enero del 2007, pero ahí no fue nada bonito. Tuve un percance muy feo cuando llegué a Argentina, cuando llegué vine sola a Regina porque mi esposo no me pudo ir a buscar a Buenos Aires, porque él trabajaba (y trabaja actualmente) en Moñio Azul y en temporada no le dieron permiso, así que vine sola y tome un remis a retiro y después saliendo del hotel, y después saliendo de nuevo para Retiro, para regresar al hotel fui raptada en dos taxis durante 4 hs, y me llevaron a Fuerte Apache (El Barrio Ejército de los Andes, conocido popularmente como Fuerte Apache, es un complejo habitacional que se encuentra en el sector norte de la localidad de Ciudadela, dentro del partido bonaerense de Tres de Febrero) con mi nena de 7 años. Pero pude escaparme porque convencí a uno de los que me raptaron, fueron 5, un hombre de 60 años fue el que me ayudó a escapar y pude escapar, y un taxista que andaba por ahí, bueno, yo soy de la iglesia adventista y yo pienso qué más que un taxista fue un ángel, que me sacó de ese lugar, me pudo contener y estaba sola, no tenía nada y no me acordaba en ese momento el número de teléfono de mi esposo, logré escapar y logré encontrar gente muy buena en ese lapso de lo que me pasó, y esa gente me pudo ayudar y pude volver a Regina, ósea, venir para Regina que era el propósito.

(...)

E: ¿A qué edad aprendió a cocinar?

M: Bueno, nosotros tenemos una cultura allá en Perú, donde se sectoriza por diferentes tipos de clases sociales. Generalmente cocinan las personas de nivel más bajo; en realidad todos cocinamos. Pero generalmente la mujer que son profesionales, no sabemos cocinar, si no tenemos personas que se encargan en la cocina y hacer todas las diferentes labores que hay dentro del hogar; porque nosotras allá en Perú con la política neoliberal que tenemos, tenemos horario de entrada, pero no tenemos horario de salida, entonces la mujer que tiene una carrera profesional generalmente no te cocina, o va a un restaurante o es atendida por gente del pueblo.

Nosotros viajamos a villas más pobres y ahí nosotros traemos jóvenes y les damos educación, la persona que se encarga en los quehaceres del hogar, la servidumbre, nosotros en diferentes tipos sociales y diferentes tipos de formación cultural, pasan a ser parte de la familia, les damos educación, una habitación, su baño, pero ellos se encargan de tener todo impecable.

En mi sector, son personas que cocinan riquísimo, si bien yo aprendí a cocinar cuando vine a la Argentina, hace 15 años cuando tenía 34, yo acá realmente pude aprender a cocinar, no sabía cocinar, es más, llamaba a mi mamá que era más grande, ahora tiene 81 años, y no sabía cocinar porque era el mismo plan, porque el hombre es el señor de la casa, entonces uno tiene que darle todo lo mejor. Así que acá aprendí cuando llegué a la Argentina me dijeron “¡hacete una comida peruana!” y yo decía “¿cómo se hace eso?”, más que todo ahí, yo venía de ser vegetariana, allá en Perú como no

tenemos salud pública, no es gratuita, entonces nosotros nos cuidamos mucho por el tema de la alimentación.

Yo te puedo mostrar, mira, actualmente tengo este producto que es peruano, todo lo que tiene el alimento, te dice la cantidad de calorías y sodio, es reglamentario.

En Perú todos los productos tienen información alimenticia, entonces nosotros, muchos, nos cuidamos con el tema de la alimentación. Entonces aprendí a cocinar a los 34 años.

E: *¿Y ahora disfrutas cocinar?*

M: Disfruto mucho preparando, todos los sábados y todos los domingos tengo gente a comer, por un lado, la gente lo disfruta y por otro lado mi marido está cansado porque siempre le hago el mismo menú porque siempre saldrá bien y siempre me piden lo mismo, entonces todos los sábados generalmente la gente me pide que les haga una comida, y casi todos los sábados tenemos gente a almorzar en casa.

Disfruto, por un lado, porque les doy de comer a la gente porque aprecian mi comida, pero por otro lado no me siento al cien por ciento satisfecha porque faltan los condimentos, y esos son claves para que la comida peruana salga con el sabor verdadero.

E: *Y esta receta en particular, el sudado de pescado, ¿quién te enseñó a hacerlo?*

M: El sudado de pescado yo lo aprendí por mi abuela, pero en realidad el sudado de pescado es una de mis comidas favoritas con pescado que se llama congrio, es un pescado grande, de espina grande, porque después está la cachema, pero es un pescado con mucha espina y entonces a mí me da fiasco comer pescado con espina, y el congrio es un pescado de peña y ese pescado permite tener la mayor cantidad de ácido fólico, y a mí me gusta comer el sudado de pescado pero donde las criollas, ósea, donde la chola (es la mujer que cocina en las zonas bajas de la ciudad) pero los retos de los restaurantes que son a base de leñas y ollas de barro, se llenan, y ahí es un restaurante piurano que es donde yo me desarrolle, fui a vivir cuando tenía 3 años, en esa ciudad Piura, cuando es cuestión de comida no se diferencia las clases social, en un restaurante de la chola, come desde la persona millonaria está sentada ahí, hasta la persona más humilde, no hay diferencias sociales en los restaurantes, de esos tipos de restaurantes de comida criolla.

E: *¿Este es un tipo de comida que está relacionada con algún tipo de festividad o es una comida del día a día?*

M: No, es una comida generalmente, el sudado de pescado se hace en el hogar, pero el verdadero sudado de pescado se hace en eventos, celebración; por ejemplos, cuando invitas a alguien a comer a un restaurante de comida criolla le presentas el sudado de pescado, y es una comida de que si bien lo preparan en casa, siempre se hace en casa, siempre, siempre, o se hace un sábado o un domingo,

¿por qué?, porque como el sudado de pescado es un alimento donde sale toda esencia del pescado, y son pescados que allá están a 30 minutos del mar, donde yo vivo, entonces el pescado lo sacan a las 4 de la mañana a las 6 está en el mercado o a las 7/8 lo compras, lo cocinas y como tiene abundante ácido fólico, entonces ¿qué pasa?, vos lo comes y te lleva directamente a dormir. Entonces generalmente se hace los fines de semana, y siempre están en los restaurantes, y no es una comida de fiesta, de celebración de evento, por esa cuestión justamente de que es un alimento muy rico en ácido fólico entonces la persona se debilita y te dan ganas de irte a dormir; y generalmente muchos lo comen después de una obra, después de un llenado de techo. En la obra lo consumen mucho.

E: *¿Tiene algún significado especial en tu familia?*

M: El sudado de pescado en mi familia si, a mí me gusta porque es el domingo familiar donde toda la familia nos reunimos y nos juntábamos todos en casa, y me trae muchos recuerdos, porque era la comida favorita de papá.

(...)

M: El sudado, es una representación familiar de los domingos en familia y los hace mamá siempre, si bien está la servidumbre en casa, pero sos la mujer que para dentro de la cocina, y hay algo que se diferencia de la cocina argentina es que allá en Perú, la cocina es un ambiente cerrado donde no tiene vínculo directo con la parte social, en parte del diseño arquitectónico y donde la mujer es muy celosa, ósea, nadie le toca su cocina, ella tiene su toque y nosotras las mujeres, si bien no estamos en el proceso, pero es la dirección y en el toque del sabor. En el caso mío cuando yo tenía allá mi casa y con papá y mamá que nos juntábamos los domingos, a mí me gustaba mucho comer en restaurantes, y más o menos uno tiene de haber catado tanto los sabores de la comida, uno tiene el exquisito, y será por eso que muchas personas me han pedido tener un restaurante peruano acá, y en realidad, eso que no tengo los condimentos, pero si fuera a Buenos Aires en Liniers están todos los condimentos, vos podés cocinar comida peruana en BA.

Pero es un plato muy especial el sudado de pescado, y vos cuando sos extranjero o vienes del sur del Perú, o del este, o del centro de Perú la parte de sierra (que le llamamos), o viene de la parte del este, que es la parte amazonia que combina con Colombia y Brasil, la gente que generalmente come el sudado de pescado, se te duerme en la mesa, por la cantidad de ácido fólico que tiene porque lo mezclan con la famosa leche de tigre.

E: *¿Cómo se prepara esta receta?*

M: la receta del sudado de pescado, a mí me gusta hacerlo al sudado con el pescado que tiene mucha carne, y el pescado tiene que ser de peña, porque el fitoplancton que come este pescado tiene muchos minerales, entonces vos agarras el pescado y lo cortamos en trozos, lo fraccionas; la parte favorita del pescado (de mi hija) es la cabeza, a mí me gusta la parte del cuerpo; entonces se fracciona en 4

partes, la cabeza se deja para otra receta, pero la otra parte del pescado se marina con mucho ajo, mucho limón y sal. Como acá no tengo los condimentos, se le echa la chicha de jora, es una chicha a base del maíz, hace que el pescado tenga un sabor inigualable, lo que no hay acá en Argentina, es el famoso ají de causa, ese es un ají especial que produce el peruano, que ese es el toque de todas las comidas peruanas.

E: *¿Cómo es la receta original peruana y cómo la repatrimonializo acá en Argentina?*

M: primero acá en Argentina, lo dejo marinar generalmente se deja entre 30-40 minutos, para que tome la esencia del limón, dependiendo porque hay personas que no les gusta con mucho limón, pero sí lleva mucho ajo, hay personas que le ponen pimienta, pero yo no, luego en una sartén grande o el wok, se coloca aceite, ajo y se coloca cebolla, pero en trozos grandes, ahí le hecho sibarita (de Perú), comino, a veces le hecho pimentón, ají panca que a veces lo consigo, me lo traen de B.A, y para que le dé un poco de sabor le hecho curry. Una vez que hago el revuelvo de las esencias más la cebolla, después colocar el pescado con ese jugo de limón, una vez que está ahí se cocina y casi al último le hecho los trozos de tomate y cilantro, y le echo un condimento de pescado (de Perú), a veces cuando suele provocar dependiendo, el sudado lo hago tipo oriental o criollo, cuando lo hago criollo lo hago con los condimentos dichos y el cilantro, y ahí nomás queda, se cocina el pescado y ahí queda, yo le hecho un cachito de cerveza sin alcohol para reemplazar la chicha, reemplazando el sabor, con eso le pongo un ají dulce y eso nada más. Cuando lo hago tipo oriental lo único que le adiciono es la salsa de soja, cebolla de verdeo y una esencia de salsa de ostión, eso le echo para que tenga el sabor oriental del pescado. Pero el criollo es con cilantro, cebolla, tomate, comino (en Perú lo usamos mucho), pimentón, un poquito de curry, limón y sal. Si tuviéramos el ají panca y como no tenemos el ají de causa, le ponemos ají dulce, pero el cilantro no se coloca con el tallo, solo la hojita bien picadita. Después se agrega el pescado y se hace una cocción rápida, porque prácticamente ya el pescado se cocinó con el limón y lo hago con cebolla morada, después agarró la batata la meto en el horno, y la sirvo con batata, choclo y arroz. Como cocino el arroz: yo pongo aceite, ajo lo corto en pedacito, refrito el ajo con el aceite, lavo el arroz para sacarle toda la cantidad de almidón y una vez que está refrito el ajo con el aceite, agrego la misma cantidad de agua y la misma cantidad de arroz, el agua una vez que está hirviendo con la sal, y está sazonado le echo el arroz, lo tapo y una vez que está hecho el arroz le echo un poco de aceite, y ahí se cocina. En una taza de té, le echo un poquito de aceite, le echo el arroz y lo volteo, sale con la forma de la taza, le pongo un cilantro o una cebollita de verdeo, o un morrón. Yo al pescado no le pongo morrón, en Perú le ponen morrón o pimienta. Yo lo hago de esta manera, me gusta que salga muy jugoso.

E: *¿en Perú con qué tipo de comida se acompaña?*

M: se acompaña con mandioca, la hierven y luego la refritan, la hierven en trozos grandes y una vez que esté hervida la ponen a fritar; la sirven con batata dulce, mandioca o yuca y canchita (es un tipo

de maíz tostado), (yo vivo en la ciudad donde la mejor comida peruana se da, es el centro de comidas ganadoras de concursos mundiales), se sirve con el chifle es el plátano (yo lo hago muy seguido acá, me venden ese plátano muy verde), lo pelas y con una maquinita salen las fetas, se tira en fetitas, lo dejas secar un poquito y lo fritas con grasa de las empanadas, grasas de carne o aceite. Lo fritas, lo sacas rapidito y le pones sal, ese es el chifle. El sudado si o si va con arroz o el chifle.

Se toma con chicha de jora, es una bebida que se hace, se prepara con maíz. Otros lo sirven con leche de tigre, es un hervido de todo lo que son mariscos.

E: *¿Con qué pescado lo hace acá?*

M: Acá lo hice con merluza y con pescado gallo.

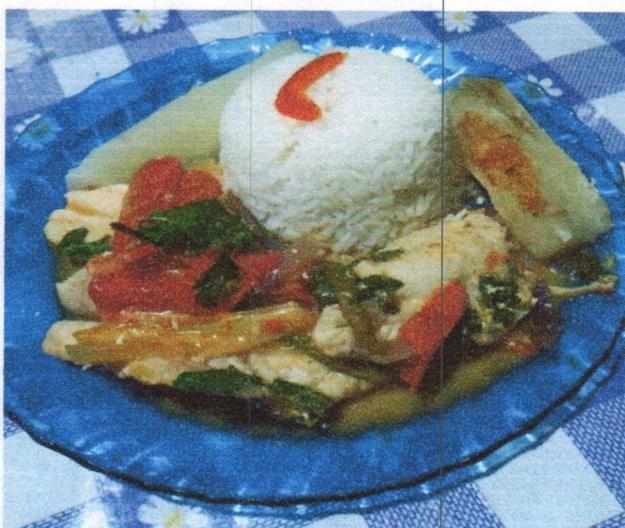
Hay algunos que le ponen el cochayuyo, es un alga, en Perú las mujeres lo usamos mucho para evitar el envejecimiento, tiene muchos minerales.

El pescado tiene que ser si o si de peña, es el mejor porque el fitoplancton que come es un fitoplancton rico en minerales y el sabor es muy especial.

2da entrevista 22/5/2022

Realización de la receta, siempre con música folklórica peruana de fondo durante la preparación.

<https://youtu.be/Nu4XUt9h2mU> Video de la realización de la receta en la casa de María del Carmen Sánchez Garcés.



Plato de Sudado de Pescado acompañado de arroz blanco y yuca, preparado por María del Carmen Sánchez. Fuente: elaboración propia.

Fin de la entrevista.



Condimentos peruanos de Maricarmen, Sibarita, Aji Panca, Aji amarillo y Uchucuta. Fuente: elaboración propia.



Región de origen de nuestra entrevistada

Cuidad de Chiclayo: Tiene que conocerlo (2009). *Mapa de Chiclayo*. Chiclayo y alrededores <https://www.chiclayoyalrededores.com/2009/02/mapa-de-chiclayo.html>

Rio negro - Villa Regina



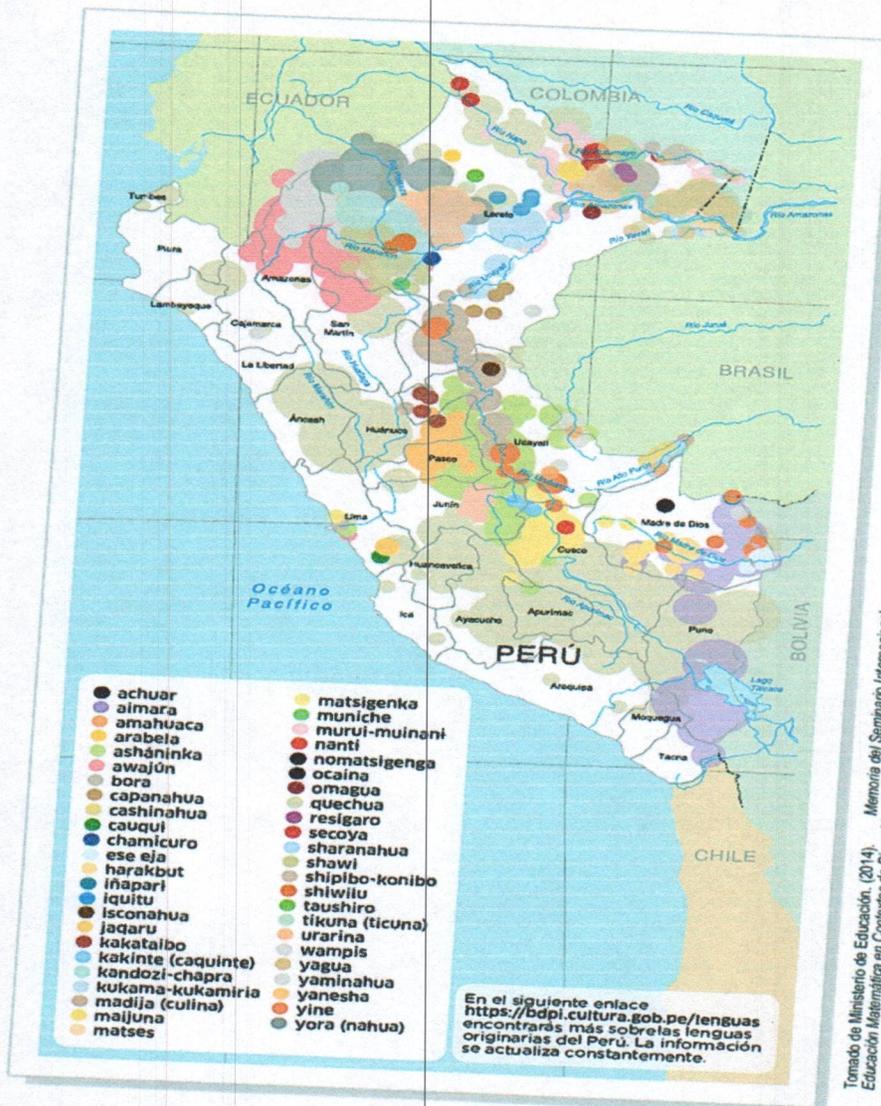
¿Dónde está la ciudad? (2022).

Dónde queda Villa Regina.

Donde esta

<https://dondeesta.net/donde-esta-villa-regina-argentina-donde-queda-villa-regina/>

Lenguas de Perú



Ciudadanía

activa. (2022).

Las Lenguas del

Perú

<https://fundacionmohme.org/especiales/ciudadania-activa/lamina-1-22>

Tipos de peces usados para el sudado de pescado en Piura, Perú.



Pescadería peruana. Fuente: RPP/Referencial <https://rpp.pe/>



Congrios a la venta.

Fuente: Del mercado a tu mesa por Ernesto Prieto.

www.delmercadoatumesa.es/congrio-blanco-manjar/

PRINCIPALES PECES DE LA PESCA ARTESANAL EN EL MAR DEL PERÚ

The grid contains 100 entries, each representing a different fish species. Each entry includes a small illustration of the fish and a text box with the following information:

- Nombre común:** The common name of the fish in Spanish.
- Nombre científico:** The scientific name of the fish.
- Distribución:** A brief description of the fish's range and habitat in Peru, often mentioning specific regions like Tumbes, Piura, Chicla, or Callao.

Species shown include various types of fish such as salmonids (e.g., *Salmo gairdneri*), sardines (*Sardinops sagax*), and other coastal species. The illustrations are detailed and show the fish in their natural colors and shapes.

 **INSTITUTO DEL MAR DEL PERÚ**

Lista de pescado artesanal peruano. Fuente: Repositorio Digital IMARPE.
<https://repositorio.imarpe.gob.pe/bitstream/20.500.12958/3741/1/PECES%20DE%20LA%20PESCA%20ARTESANAL%20DEL%20MAR.jpg>
 jpg

BIBLIOGRAFÍA:

MATERIAL DADO POR LA CÁTEDRA

Álvarez, Marcelo (2002) “Primeras jornadas de patrimonio gastronómico” Capítulo 1 “La cocina como patrimonio (in)tangible”. Comisión para la preservación del patrimonio histórico cultural de la Ciudad de Buenos Aires.

Ballart Hernández, Josep “El Patrimonio histórico y arqueológico: valor y uso” (1996), capítulo 3. Ed. Ariel. Barcelona, España.

Díaz Cabeza, María del Carmen (2010) “Criterios y conceptos sobre el patrimonio cultural en el siglo XXI. Universidad Blas Pascal. Argentina.

FUENTES ORALES

Entrevistada: María del Carmen Sánchez Garcés - entrevista realizada en el hogar de María del Carmen a las 17:30hs y estuvimos hasta las 19:30hs - se presentaron las alumnas Alaniz Nahara, Catalán R. Heli y María Belén Mustafa.

<https://drive.google.com/drive/u/1/folders/14bk5aiZSB5xVynEIwhMDJw9bLeVleNvH>

MEDIOS EN LÍNEA

ALICIA. Centro cultural en Piura. 2022.

https://alicia.concytec.gob.pe/vufind/Record/UUNI_edf175fd40c4b20761113f82eaab8a89/Description#tabnav

Banco Central De Reserva Del Perú, (2008, 19 y 20 de mayo). Informe Económico y Social.

<https://www.bcrp.gob.pe/docs/Proyeccion-Institucional/Encuentros-Regionales/2008/Piura/Informe-Economico-Social/IES-Piura.pdf>

Cocina casera. Sudado de pescado, Receta fácil. 2021.

<https://cocina-casera.com/sudado-de-pescado/>

El peruano. Perú inicia el camino para que el cebiche sea reconocido como Patrimonio de la Humanidad. (23 de diciembre de 2021).

<https://elperuano.pe/noticia/136034-peru-inicia-el-camino-para-que-el-cebiche-sea-reconocido-como-patrimonio-de-la-humanidad#:~:text=As%C3%AD%20lo%20anunci%C3%B3%20hoy%20la,Cultural%20Imaterial%20de%20la%20Humanidad.>

Infobae. Cómo hacer sudado de pescado receta peruana y fácil de preparar. 2022.

<https://www.infobae.com/america/peru/2022/03/17/como-hacer-sudado-de-pescado-receta-peruana-y-facil-de-preparar/>

Mi ceviche de hoy. Sudado de pescado. 2021. <https://micevichedehoy.com/receta-sudado-de-pescado/>

Piura Región. PLAN DE ACCIÓN AMBIENTAL REGIONAL. 2022.

<http://siar.regionpiura.gob.pe/documentos/repositorio/phpGTvXfB.PDF>

Piura Región. Política Ambiental Regional. 2022.

<https://www.minam.gob.pe/politicas/wp-content/uploads/sites/17/2017/03/PIURA.pdf>

Piura religión y creencias

<https://www.elregionalpiura.com.pe/index.php/columnistas/175-miguel-godos-curay/2567-en-que-creen-los-piuranos>

RedBus. Tradiciones de Piura: descubre las principales costumbres de este destino norteño. 2022. <https://blog.redbus.pe/cultura/tradiciones-de-piura-descubre-costumbres-destino-norteno/>

Wikipedia. Sudado (sopa peruana de pescado). 2022.

<https://es.m.wikipedia.org/wiki/Sudado>