

SUMARIO

PRÓLOGO DE GASTÓN ACURIO - P. 7

**BREVE HISTORIA DE LA GASTRONOMÍA
DEL PERÚ Y DE LAS CEBICHERÍAS** - P. 10

IDENTIDAD YAKUMANKA - P. 14

**LA DESPENSA DE YAKUMANKA.
Ingredientes y técnicas básicas** - P. 19

Ajíos
Hierbas aromáticas
Granos
Tubérculos
Frutas y verduras
Pescados y mariscos

RECETAS BASE - P. 69

Caldos
Bases de ajíos
Marinadas
Salsas frías
Salsas calientes
Leches de tigre
Masa y armado de causa

RECETAS - P. 129

Clásicos de cebichería
Las recetas de Yakumanka
Dulces, refrescos y cócteles

ÍNDICES - P. 252

AGRADECIMIENTOS - P. 255

El Perú es un país con una tradición milenaria y un prometedor futuro que nunca pierde de vista sus raíces y donde el arte del buen comer destaca entre sus habitantes como uno de los signos más distintivos de su identidad.

BREVE HISTORIA DE LA GASTRONOMÍA DEL PERÚ Y DE LAS CEBICHERÍAS

La gastronomía del Perú cada vez tiene más peso en el orden mundial culinario. Actualmente se considera que es una de las diez mejores del mundo, ha sido declarada Patrimonio Nacional, desde 2011 se postula como Patrimonio Inmaterial de la Humanidad y para los World Travel Awards es el principal destino culinario del mundo desde 2012.

Su riqueza encuentra su razón de ser, por un lado, en la geografía, ya que existen varios tipos de microclimas que ofrecen un abanico amplísimo de productos, desde las costas del océano Pacífico, pasando por los alrededores de la cordillera de los Andes, hasta la selva amazónica.

La cocina marina se nutre de distintas especies según la altitud costera y la corriente marina de la zona; encontramos diversos alimentos, como algas, crustáceos, moluscos y una gran variedad de pescados. En la cocina andina hallamos distintos tipos de maíces, papas, múltiples tubérculos y cereales. Si nos adentramos en la selva, nos topamos con su gran diversidad en flora y fauna, técnicas milenarias de cocción de carnes, la pesca, gran variedad de vegetales y frutas tropicales.

Existen restos arqueológicos de hace ocho mil años que demuestran que en el Perú prehispánico se desarrollaron múltiples técnicas agrícolas, proyectos de irrigación, aprovechamiento de los recursos marinos y la domesticación de animales que ayudaron al desarrollo de la agricultura. El hombre andino se supo adaptar al clima, era un incansable trabajador y sentía un intenso amor por su entorno. Sin duda, los incas se convirtieron en una de las civilizaciones más avanzadas de la historia.

El trueque de servicios y productos generado entre grupos étnicos y el imperio inca propició que se conservara la identidad cultural de las regiones. Las civilizaciones costeras iniciaron la domesticación de plantas comestibles. Se cree que las más antiguas cultivadas serían el pallar y el zapallo o calabaza, cuya piel se empleaba como recipiente, olla para cocinar, depósito de agua o flotador para uso pesquero.

Por otro lado, la gastronomía del Perú es también el resultado de la fusión inicial de la tradición culinaria del antiguo Perú con la cocina hispana, la de esclavos africanos y la de migrantes chinos, italianos, franceses y japoneses. Todas estas civilizaciones y corrientes migratorias aportaron parte de lo que hoy es la cocina peruana.

Con la llegada de los españoles, en 1532, se produjo una transformación radical de las creencias, la ideología y la forma de organización, que no solo afectó a sus habitantes, sino también a la biodiversidad local. El impacto ecológico se observa en la desaparición de fauna y flora autóctona, y en el aumento de la desertificación o degradación del pasto. Aunque a estos pueblos se los sometió y se les prohibió cultivar algunos de sus alimentos y realizar actos rituales

asociados con la agricultura, muchos de ellos se perpetuaron, produciendo y consumiendo productos como la chicha de jora hasta el día de hoy.

En el ámbito gastronómico, los españoles, cuya cultura estaba influenciada por los árabes, llegaron acompañados de los esclavos africanos y con ellos se incorporaron nuevos usos, productos y costumbres. Surgió una nueva cocina peruana. Los habitantes autóctonos consiguieron no perder su identidad, haciendo evolucionar su gastronomía para enriquecerla y complementarla. Los conquistadores introdujeron el limón, el ajo y la cebolla, ingredientes básicos del cebiche actual, entre otros productos, y también nuevas técnicas como el escabeche, de clara influencia árabe. Esta primera fusión, junto con la cultura gastronómica de los esclavos africanos, dio lugar a la cocina criolla.

Después de la independencia del Perú (1821), se abrieron las fronteras para la migración. A mediados del siglo XIX, llegaron migrantes chinos (principalmente de la provincia de Cantón), que introdujeron los arroces, los saltados y los sabores agridulces, lo cual dio como resultado una de las cocinas más populares: el chifa. Este término constituye la combinación de otras dos palabras cantonesas, *chi* y *fan*, que significan, respectivamente, «comer» y «arroz».

Los italianos también migraron por esas fechas y se adentraron en distintos negocios, como tiendas diversas, pulperías, panaderías o bodegas, e incorporaron su cultura en la cocina con el uso de pastas, mantequillas, quesos y postres. Gracias a esta fusión nacieron platos como el menestrón, la sopa seca o los tallarines verdes. Además, plantaban diferentes productos en sus huertos, que luego pasaron a ser parte de la cultura local: acelga, espinaca, coliflor, brócoli y zapallito.

Los franceses también aparecieron en el siglo XIX y aportaron el refinamiento en las mesas, ya que se dedicaban al comercio de detalle y al lujo.

Los migrantes japoneses llegaron al Perú a finales del siglo XIX para trabajar en haciendas azucareras de los valles de la costa. Con el tiempo, algunos de ellos se quedaron y se convirtieron en propietarios de fondas, bodegas y otros negocios. Las antiguas fondas empezaron a adoptar innovaciones y a servir propuestas propias, y de este proceso surge la cocina nikkei. Aquí destaca principalmente la aportación de nuevas técnicas caracterizadas por un cuidadoso trato hacia el pescado en términos de conservación, corte y presentación, y siempre haciendo énfasis en la frescura de los productos y en los colores, combinándolos con ingredientes y sazones autóctonos. De aquí surge una nueva manera de preparar los cebiches, que desde tiempos antiguos se elaboraban con largos procesos de maceración, y se convirtieron en platos de pescado crudo preparados al momento.

Como resultado de este encuentro cultural y de esta enorme diversidad, la gastronomía peruana ha experimentado una revolución insospechada en las dos últimas décadas, en las que ha logrado abrirse camino dentro de las principales gastronómicas

mías del mundo, además de convertirse en un arma social de desarrollo y prosperidad para los propios peruanos.

Uno de los conceptos culinarios en los que encontramos una identidad 100 % peruana son las cebicherías, donde se une el estilo costero latino y la cultura gastronómica del Perú. Las cebicherías son centros de encuentro social que se caracterizan por tener un ambiente casual y alegre. Suena música latina, abren durante el día y sirven platos de gran tamaño que no solo son cebiches. Podemos encontrar una gran oferta de pescados y mariscos, como tiraditos, leche de tigre, choritos a la chalaca, distintos tipos de arroces, jaleas, sudados y causas, entre otros.

A mediados del siglo XIX, los establecimientos donde se elaboraba el cebiche eran escasos. Los limeños solían consumirlos en pueblos costeros en los que la frescura del pescado estaba asegurada gracias a los pescadores. El transporte desde los puertos hasta Lima no garantizaba la calidad y la salubridad deseadas debido a la falta de refrigeración; sin embargo, ya existían lugares clásicos de venta de este afamado plato en los mercados de abastos y en las pescaderías. Sus comensales solían llegar de una noche de bulerías (se dice que es ideal para la resaca), y actualmente continúa la tradición.

Cabe destacar la influencia de la cocina nikkei en las cebicherías; muchos cocineros de ascendencia japonesa son los mentores de la oferta de estos establecimientos.



FUENTES

Mariano Valderrama, *Recuteco. Cocina limeña de ayer y hoy*, Munilibro, 2018.

Cocina e identidad. La culinaria peruana como patrimonio cultural inmaterial, Ministerio de Cultura del Perú, 2011.

IDENTIDAD YAKUMANKA

Yakumanka nació de la búsqueda del maridaje entre la cocina peruana y el mejor producto de las costas ibéricas, fiel al concepto de cebichería popular del Perú, con platos abundantes y estética criolla. *Yaku manka* significa «olla de agua» en quechua, y este es el nombre que escogió Gastón Acurio para el primer restaurante en Barcelona. Luego le seguirían Ginebra y Ciudad de México.

Yakumanka se adapta a la cocina local sin perder la tradición, creando un nuevo concepto de cocina peruana elaborada con producto local y de temporada, siempre mirando al mar y trabajando con los mejores ejemplares y especialidades en pesca salvaje y mariscos. Además, nos muestra que su gastronomía se puede trabajar en otras latitudes gracias a sus múltiples vínculos y amplia despensa; una riqueza que aporta diversidad, conocimientos y crecimiento, en este caso a las orillas del Mediterráneo o donde lo encuentre su próximo destino.

En la gastronomía no hay fronteras y caben todas las culturas. La unión de estas es el resultado de un nuevo movimiento gastronómico en el que hallamos conceptos globales y locales a la vez. Yakumanka lleva la diversidad y tradición del Perú al mundo, sobre la base de unos pocos ingredientes esenciales, cada vez más internacionales.

La historia sigue en marcha. Los movimientos gastronómicos más importantes de la historia contemporánea han surgido en las orillas del Mediterráneo, cuna de nuevas tendencias e innovación. En esta era digital que vivimos y en pleno cambio de paradigma, volvemos a los orígenes, implementando todo lo bueno que hemos aprendido hasta ahora y respetando la tradición.

La técnica moderna,
el producto local
y las bases fieles a
su origen convierten
a Yakumanka en un
concepto único,
honesto y perdurable
en el tiempo. Dos
culturas unidas por la
misma pasión: cocinar,
compartir y disfrutar.

YAKUMANKA
LOS PRODUCTOS
ALES DE TEMPORADA

HABLA CAUSA
PLATO FRÍO TÍPICO ELABORADO CON
LIMÓN, ACEITE Y SAL, Y SE SERVE CON
MAYONESA, TOMATE Y

GRACIAS A LOS PESCADORES
HOY
LECHA



MERO
#2
#00
CABIZ



DORES

PESCA del DÍA



LECHA



ATÓN

PESCAS ENTERAS

PREGUNTE POR NUESTROS ESPECIALES
DIARIAMENTE SURTIDOS

TODAS LAS
PESCAS SON
SALVATES

NUESTRA VITRINA CON
DELICIAS DEL MAR

LOS PRECIOS
SON POR
KILO gr

PARGO
LUBINA

GALLO
SAN PEDRO



AJÍES

AJÍ LIMO

El ají limo (*Capsicum chinense*) es un ají que puede tener diversos colores; puede ser rojo, verde, amarillo o morado. Su aroma es frutal, cítrico muy fresco, con un picante pronunciado y rico.



Se consume sobre todo fresco, y con él se preparan cebiches, tiraditos, chalacas y criollas.



AJÍES

ROCOTO

El rocoto (*Capsicum pubescens*) no recibe el nombre de ají, aunque se considere uno de ellos. Existen dos variedades: el serrano, que es pequeño y muy picante, originario de la sierra del sur, y el de la selva central, que tiene un tamaño mayor y es menos picante.



Según su grado de madurez, pasa del verde al rojo, y se suele usar para elaborar rocoto relleno, en cebiches y en salsas de mesa.



Distintos tipos de cortes de los ajíes

1. A la derecha, corte del ají en aros para decorar.
2. Abajo, corte para despepitar el ají limo.
3. Página derecha, arriba, preparación y corte del ají amarillo en juliana.
4. Página derecha, abajo, primer corte para trabajar el rocoto.





BASES DE AJÍES

BASE NEGRA

Para 250 g

Ingredientes

30 g de pimiento rojo limpio
30 g de pimiento verde limpio
120 g de cebolla morada
30 g de tinta de calamar
10 g de ajo
30 g de vino blanco
40 g de base criolla (página 80)
10 g de aceite de girasol

Preparación

Añadimos un chorro de aceite de girasol en una cacerola y sofreímos la cebolla, el ajo y los pimientos durante 10 minutos. Cuando las verduras estén tiernas, añadimos el vino blanco, la base criolla y la tinta de calamar.

Mezclamos y dejamos que se evapore el alcohol durante unos 5 minutos a fuego lento. Dejamos que se enfríe a temperatura ambiente. Finalmente, trituramos con la ayuda de un procesador de alimentos y reservamos.







SALSAS FRÍAS

CHIMICHURRI CRIOLLO

Para 280 g

Ingredientes

65 g de perejil fresco
45 g de cilantro fresco
8 g de ajo pelado
14 g de vinagre de vino blanco
120 g de aceite de girasol
10 g de sal fina
10 g de ají limo limpio
2 g de orégano seco
5 g de pimienta negra molida
2 g de comino molido

Preparación

En primer lugar, picamos el perejil y el cilantro, tanto las hojas como los tallos, lo más finos posible.

A continuación, picamos finamente el ajo y el ají limo.

Después, mezclamos todos los ingredientes y los dejamos reposar un mínimo de 24 horas antes de utilizarlos para que se potencien todos sus aromas.