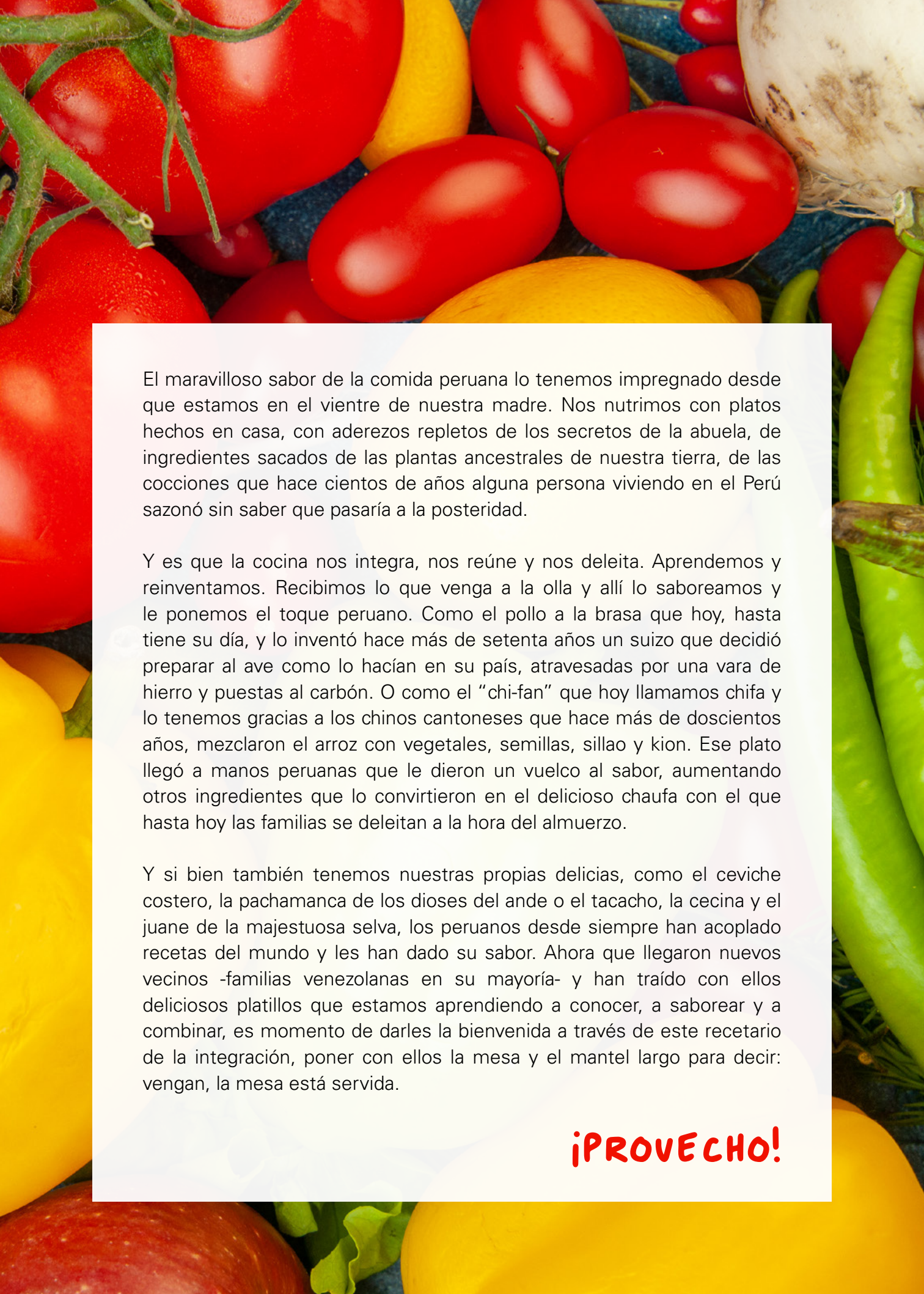


CON MUCHO GUSTO



DE AQUÍ,
DE ALLÁ
Y DE MÁS ALLÁ



El maravilloso sabor de la comida peruana lo tenemos impregnado desde que estamos en el vientre de nuestra madre. Nos nutrimos con platos hechos en casa, con aderezos repletos de los secretos de la abuela, de ingredientes sacados de las plantas ancestrales de nuestra tierra, de las cocciones que hace cientos de años alguna persona viviendo en el Perú sazonó sin saber que pasaría a la posteridad.

Y es que la cocina nos integra, nos reúne y nos deleita. Aprendemos y reinventamos. Recibimos lo que venga a la olla y allí lo saboreamos y le ponemos el toque peruano. Como el pollo a la brasa que hoy, hasta tiene su día, y lo inventó hace más de setenta años un suizo que decidió preparar al ave como lo hacían en su país, atravesadas por una vara de hierro y puestas al carbón. O como el "chi-fan" que hoy llamamos chifa y lo tenemos gracias a los chinos cantoneses que hace más de doscientos años, mezclaron el arroz con vegetales, semillas, sillao y kion. Ese plato llegó a manos peruanas que le dieron un vuelco al sabor, aumentando otros ingredientes que lo convirtieron en el delicioso chaufa con el que hasta hoy las familias se deleitan a la hora del almuerzo.

Y si bien también tenemos nuestras propias delicias, como el ceviche costero, la pachamanca de los dioses del ande o el tacacho, la cecina y el juane de la majestuosa selva, los peruanos desde siempre han acoplado recetas del mundo y les han dado su sabor. Ahora que llegaron nuevos vecinos -familias venezolanas en su mayoría- y han traído con ellos deliciosos platillos que estamos aprendiendo a conocer, a saborear y a combinar, es momento de darles la bienvenida a través de este recetario de la integración, poner con ellos la mesa y el mantel largo para decir: vengan, la mesa está servida.

¡PROVECHO!

CALENTANDO MOTORES: EL RICO DESAYUNO



AREPAS RELLENAS DE PERICO Y SANGRECITA

Receta de

MILEYDI RAMOS

En las esquinas, en los paraderos, en las luces rojas, la palabra Arepa se empezó a escuchar con prisa y sin pausa como si fuera un destino ineludible. Rellenas con mil variantes, los parroquianos entregaban el sencillo al vuelo, al incansable vendedor, para procurarse una de ellas e ir las saboreando mientras continuaban su camino. Así, la arepa llegó desde el micro, la combi, el carro particular al hogar peruano. Y como esa especie de pan sabroso podía rellenarse con mil opciones, llegó la ansiada combinación de juntarlo con peruanísimos potajes como la sangrecita. Vamos a probar una de las recetas donde la integración tiene sabor a Venezuela y Perú.



Ingredientes:

Arepas

- Harina de maíz
- Sal
- Aceite
- Agua

Relleno de Perico

- Tomate
- Cebolla
- Cebolla china
- Aceite
- Huevos
- Sal

Relleno de Sangrecita

- Sangrecita
- Cebolla
- Ají amarillo
- Culantro
- Ajo
- Sal y pimienta



Preparación

X Arepa

En un recipiente colocar dos tazas y media de agua y echar una cucharadita de sal. Cuando esté diluida incorporar una taza de harina y dejarla remojar por tres minutos hasta que se hidrate, luego echar otra taza de harina, dos cucharadas de aceite y comenzar a amasar hasta que la masa quede compacta y suave.

Poner al fuego la plancha de metal redonda que en Venezuela se conoce como “budare” y rociarla con un poco de aceite, que se debe expandir por toda la superficie. Mientras va calentando, con la masa se hacen bollitos redondos y planos, que se colocan en el “budare” entre 10 a 15 minutos. Cuando se va tostando se voltea para que los dos lados queden igual. Luego se retira del fuego y las arepas quedan listas para rellenar.

X Relleno de Perico

Freír la cebolla y cuando esté a punto, echar el tomate y cocinarlo por breves minutos. Luego, agregar huevos batidos, sal y cebolla china. Revolver y sacar de la cocina.

X Relleno de Sangrecita

El ajo y la cebolla se ponen a sofreír para luego añadir el ají amarillo. Un par de minutos en el fuego y se echa la sangrecita previamente sancochada y cortada en pedazos muy chiquitos. Luego se agrega sal, pimienta, culantro. Se cocina por unos minutos y listo. A sacarlo del fuego.

X El momento del relleno

El único secreto es abrir la arepa calientita y echarle mantequilla para que se derrita en su interior antes de incorporarle cualquiera de los rellenos preparados.

TODO UN MANJAR



Detalle Nutricional

La sangrecita es un alimento muy rico en hierro y previene la anemia en niños, niñas, adolescentes y en adultos. Utilizarla como relleno en la arepa es novedoso y atractivo.



MILEYDI RAMOS

Nació en Valencia en el estado de Carabobo en Venezuela. Llegó al Perú en el 2017 junto con su esposo y sus dos hijas. Lo hicieron con sus pasaportes al día lo que ayudó a que su paso por la frontera de Tumbes fuera muy rápido. Mileydi era profesora de educación inicial en su país pero no pudo ejercer todo este tiempo porque el trámite de revalidación de su título demoró varios años. Ahora que ya lo tiene, ha decidido esperar un poco más porque aquí, en estas tierras le llegó lo que ella llama su "regalito peruano": una hermosa bebé que no se separa de ella y a la que le encantan las arepas. Fue por eso que cuando el pediatra que ve a la niña le recomendó incorporar la "sangrecita" como alimento nutritivo para la niña, a Mileydi no se le ocurrió mejor idea que crear unas arepas rellenas con esta delicia nacional.

"Ahora todos en casa andamos bien nutridos porque la combinación es deliciosa y es una fusión riquísima de nuestra cultura y la de este maravilloso país" - nos dice con orgullo.



**Y DE ENTRADA
TENEMOS:**

BOLLITOS DE NAVIDAD

Receta de

IVONNE FLORES ARRIETA

En el Perú, una clásica mesa dominguera está siempre bien acompañada de su cafecito caliente y entre otros manjares, sobresale al paladar, el delicioso tamal. Envuelto en hojas de plátano, descubre su rico olor y mejor sabor, cada domingo a las doce, después de la misa, como dice la canción. Pero en Venezuela, esa misma presentación se comienza a elaborar, a sentir y a oler cuando los cánticos de la navidad envuelven las calles. Allá, nuestro tamal de fin de semana aparece cuando está por nacer el niño Dios y recibe el bendito nombre de "Bollito de Navidad".

Y aunque por fuera parecen hechos de una misma manera, el interior siempre nos trae ricas y agradables sorpresas. Aprendamos entonces la receta y la preparación de este manjar venezolano.





Ingredientes:

(para cuatro personas)

- 1 paquete de harina de maíz
- Una pechuga de pollo
- 4 lonjas de tocino
- Aceituna roja
- Alcaparras
- Una cebolla chica
- Un pimiento
- Una hoja de plátano
- Ovillo de hilo



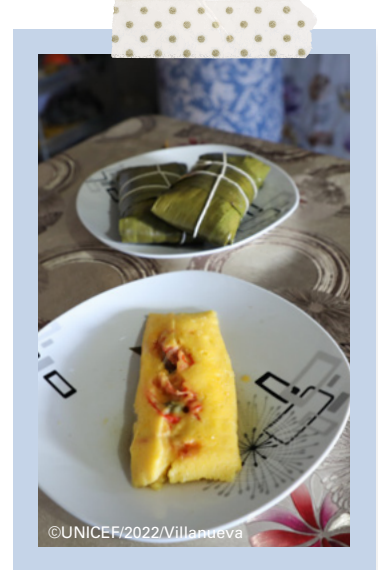
Preparación

- ✗ En una cacerola mezclar dos tazas de harina pan con dos tazas y media de agua. Sal al gusto. Remover hasta formar una masa compacta. Dejar reposar.

Mientras tanto en una sartén, hacer un aderezo con ajo, cebolla picada en juliana, pimiento y agregar el pollo fileteado. Dejar sudar un poco e incorporar el tocino para que bote el gusto.

La masa reposada, estirla con un rodillo y cortarla en partes iguales. Incorporar al medio, el aderezo, con un pedazo de pollo, y agregar las alcaparras y la aceituna.

Luego cortar las hojas de plátano en proporción, envolver la preparación y amarrarla con un pedazo de hilo. En una olla aparte poner agua a hervir y colocar dentro la preparación durante 15 a 20 minutos hasta que esté lista.



¡¡SERVIR Y DISFRUTAR!!



Detalle Nutricional

Acompaña esta rica receta con una ensalada de verduras variadas como zanahoria, choclo, alverjas, beterraga, espinaca. Recuerda que las ensaladas contienen vitaminas que mejoran tus defensas.



IVONNE FLORES

Nació en Caracas, Venezuela. Tiene 51 años, hace 5 años llegó al Perú y ahora vive en Tumbes. De profesión enfermera, estudió además costura y se especializó en marroquinería. Ya estando en Tumbes, debido a una enfermedad de su hija logró conocer el sistema de salud peruano y concientizarse de la ayuda que podía brindar a otros compatriotas suyos que no conocen cómo acceder a diversos servicios. Alentada por una congregación de monjas, se unió a otras mujeres de su país y formaron la organización "Líderes sin fronteras", que hoy agrupa a 50 mujeres venezolanas.



PLATO DE FONDO



EL PABELLÓN

Receta de

ROVELLY RODRÍGUEZ

¿Qué cocinaré hoy? Es la pregunta del millón en el día a día. El almuerzo es el alimento principal para la mayoría de los mortales y en su preparación es que surgen los más deliciosos, cálidos, humeantes olores que nos hacen dar la vuelta para probar lo que sea que se esté cocinando en la olla. Sobre todo, si uno advierte que son varias las texturas que están hirviendo o que tienen la chirriante explosión de diferentes aderezos. Algo así es preparar lo que en Venezuela se conoce como Pabellón. Un plato donde se juntan las caraotas (frejoles para nosotros), el pollo, la palta, el huevo y el plátano frito con un sabor inigualable y que hacen de esta receta una de las más contundentes y sabrosas de probar.



Ingredientes:

- Caraotas o frejoles negros
- Carne de res
- Cebollín (cebolla china)
- Cebolla
- Pimentón
- Tomate
- Apio
- Ajo
- Comino
- Culantro
- Sal
- Queso
- Palta
- Huevo
- Plátano maduro



Preparación

Hervir las caraotas durante 30 minutos para suavizarlas. Al mismo tiempo cocinar la carne de res. Cuando esté cocida, sacarla del fuego, dejarla enfriar un poco y deshilarla muy finito (“mecharla” como se dice en Venezuela).

Una vez que la carne esté deshilachada, en una sartén se hace un aderezo con sal, ajo, cebolla, cebollín y apio. Allí se incorpora la carne y se echa el tomate. Se deja hasta que la carne tome el sabor del aderezo.

En una olla aparte se adereza la caraota con ajo, sal, comino, pimentón, culantro, cebollín y cebolla. Se deja cocinar a fuego lento hasta que los ingredientes se mezclen y la caraota tome gusto.

Una vez que ambas cocciones estén listas se prepara el plato para servir: se coloca arroz en un extremo, al medio se pone la carne mechada y al costado la caraota aderezada. Encima se coloca un huevo frito, plátanos fritos, palta y queso rallado.

¡¡DELICIOSO Y NUTRITIVO!!



©UNICEF/2022/Martinez



Detalle Nutricional

Las menestras, como el frejol negro, son alimentos nutritivos que preparados como en la receta de “Pabellón” serán bien recibidos por los niños y niñas que están en pleno desarrollo y crecimiento.



ROVELLY RODRÍGUEZ

Es de Caracas, Venezuela y llegó al Perú en el 2018 con su hijo de 2 años. De inmediato se dio cuenta que en este país también hay problemas pero que la gente se gana la vida trabajando de sol a sol y que la comida era un negocio que le iba a dar para vivir a ella y a su hijo. Su primer cuartito lo alquiló en el centro de Lima, donde decenas de venezolanos como ella vendían arepas en todas las calles. Sabiamente decidió entonces que en el invierno vendería café y chocolate y en el verano chicha, queques y panes. Su oferta la llevó a conocer diferentes zonas de Lima como la Plaza Ramón Castilla, la Plaza 2 de Mayo, la Plaza Unión y Las Malvinas. *“Todo estaba bien hasta que vino la pandemia”*. Desalojada por el casero del edificio porque no tenía cómo pagar su cuarto, recuerda que un vecino peruano y su familia la ayudaron a alquilar un espacio en Lima Norte. Rovnelly y su hijo ya de 6 años se instalaron y al poco tiempo ella dio a luz a su retoño peruano, un niño hermoso de ojos inmensos, que ahora la acompaña cuando sale a vender. *“Hoy preparo pabellón o pasticho. Hay muchos paisanos venezolanos por acá que les encanta, les recuerda a nuestra tierra y me compran. Pero también hay peruanos que han caído rendidos ante mi sazón”*.



UN POSTRECITO RICO

CATALINAS

Receta de
SCARLET AÑES

Una buena galleta, nunca cae mal. Las comemos de merienda a media mañana, son deliciosas a la hora del lonchecito o las horneamos y su aroma envuelve la casa de un sabor a hogar inigualable. Las galletas nos acompañan desde siempre. En los recreos del colegio, en los interminables viajes en bus, o es la que nos alimenta mientras leemos un libro o vemos una película. La galleta es la amiga inigualable que anda con nosotros por todas partes. Dependiendo de sus ingredientes les damos diversos nombres. Esta que presentamos hoy se le conoce como galleta de chancaca. Pero en Venezuela a falta de uno, tiene tres nombres consabidos: Catalinas, Cucas Negras o Paledonias.





Ingredientes:

(para cuatro personas)

- Papelón (en el Perú conocido como chancaca)
- Huevo
- Harina de trigo
- Clavo de olor
- Canela en polvo
- Jengibre en polvo (kion)
- Mantequilla
- Bicarbonato



Preparación

X Agua de Papelón:

Hervir el papelón en media taza de agua y echar diez clavos de olor. Dejar que tome cuerpo y se mezclen todos los aromas un promedio de 20 minutos. Luego colar y dejar enfriar para que quede lo que se conoce como "melao".

X Masa de galletas:

Colocar la harina en un recipiente y agregar una cucharadita de canela en polvo, el jengibre, un huevo y tres cucharas de mantequilla. Amasar e ir incorporando poco a poco el agua de papelón. Mientras se va trabajando la masa, echar una pizca de bicarbonato, con cuidado porque el exceso de este ingrediente podría endurecer la masa.

Para saber si la masa ya está lista aplastar con un dedo la mezcla y si esta regresa hacia arriba quiere decir que está a punto. Luego, con un rodillo estirla hasta lograr que tenga solo un centímetro de espesor. Cuando esto ocurra, con la boca ancha de un vaso cortar en círculos. Antes de meterlos al horno, pintar las galletas con el agua de papelón. Meter al horno a 180 grados durante 15 minutos. Y luego

¡QUEDAN LISTAS PARA SABOREAR!



Detalle Nutricional

Esta galleta es una buena alternativa para que los niños y niñas la lleven en su lonchera. Es suficiente la mitad de una galleta que acompañada con una o dos frutas (mandarina, manzana, papaya), lo sostendrá en su jornada escolar.



SCARLET AÑES

Es de Maracaibo, Venezuela y llegó al Perú en junio del 2019. Es maestra de profesión, carrera que no pudo ejercer en el Perú por no tener su título revalidado. Vivió en el distrito de San Juan de Lurigancho en Lima y consiguió trabajo como mesera y luego como cocinera. Decidió independizarse y empezó a llevar almuerzos a trabajadores de construcción. Pasó de tener diez clientes a cincuenta por día. Todo le iba muy bien hasta que se produjo un hecho policial, vinculado a otros migrantes de su país, que le cambió la vida. La xenofobia que se desató por su zona la hizo huir y buscar otros horizontes. Así llegó a Tumbes, abrió su negocio de galletas y ahora las vende a toda la comunidad de venezolanos y peruanos asentados por su zona. Con la plata reunida pudo traer a sus hijos y ahora -felizmente casada con un pescador peruano que le robó el corazón- es líder comunitaria en Puerto Pizarro, en Tumbes.



**PARA
COMPLETAR
LA TARDE:**



CACHAPAS

Receta de

DANIEL CASTRO

Las meriendas de la tarde, casi al caer la noche, son perfectas para terminar el día. Luego de jornadas de estudio, trabajo o regresando de un día placentero, toparse con un manjar donde se mezcla un toque de dulce con el delicioso sabor de un rico queso, solo puede tener un nombre: Cachapa. Una receta fácil, rápida de preparar y exquisita para saborear.



Ingredientes:

- Maíz amarillo (Jojoto)
- Azúcar
- Leche
- Harina de trigo
- Sal
- Queso de Mano



Preparación

- ✗ Mezclar el maíz amarillo con el azúcar, leche, harina de trigo y la sal y llevarlo a la licuadora hasta que se forme una masa compacta pero suave.

Retirar de la licuadora, amasar, aplanar con un rodillo y cortar en redondelas. Luego llevarlas a cocinar en una plancha caliente hasta que esté cocida por ambos lados.

Retirar y rellenar con abundante queso de mano.

¡¡SERVIR Y DISFRUTAR!!



Detalle Nutricional

La leche y el queso son alimentos nutritivos que contienen proteína y calcio, que ayudan a formar huesos fuertes. Probar las cachapas en ocasiones especiales es una rica variante para consumir el queso de una manera diferente y deliciosa.



DANIEL CASTRO

Es de Los Toques, en el estado de Miranda en Venezuela. Llegó al Perú en el 2019 con la idea de abrir un restaurante. Compró todo lo necesario para instalarlo y en el 2020, cuando estaba a punto de inaugurar, llegó la pandemia y se llevó todos sus sueños. Pero a pesar de lo dura de la situación, Daniel esperó pacientemente y cuando se pudo hacer delivery, puso en marcha sus recetas venezolanas que fue repartiendo casa por casa. Con eso y los ahorros que aún tenía, montó un restaurante chiquito de tres mesas en San Juan de Miraflores donde su platillo más pedido fueron las Cachapas. Alentado por sus paisanos y por su clientela peruana, decidió arriesgarse y abrir un local más grande en el mismo distrito y el éxito fue tan grande que logró abrir una sucursal en Chorrillos donde hoy los comensales hacen cola para saborear sus deliciosos platillos.



EN OTRAS PALABRAS:

Cómo se dice aquí, como se dice allá:



Maíz amarillo
Choclo
Frijol
Cebolla China
Pimiento
Zapallo
Camote
Chancaca
Kion
Aguacate
Manjar Blanco
Chancho
Chifles
Maracuyá
Sandía
Canchita
Papaya
Plátano
Carambola



Jojoto
Maíz blanco
Caraota
Cebollín
Pimentón
Auyama
Batata
Papelón
Jengibre
Palta
Arequipe
Puerco /Cochino
Tostones
Parchita
Patilla
Cotufas
Lechosa
Cambur
Tamarindo Chino

 UNICEF Perú

 @UNICEFPerú

 @UNICEFPerú

 UNICEF Perú

 UNICEF Perú

 @unicefperu

 www.unicef.org/peru

 lima@unicef.org


para cada infancia