Pescador Cocinero

H·I·S·T·O·R·I·A·S
D·E··M·A·R
R·Í·O·S··Y··L·A·G·O·S

Pescador Cocinero

HISTORIAS
DE MAR
RÍOS Y LAGOS

Pescador Cocinero: Historias de mar, ríos y lagos
Ministerio de la Producción
Viceministerio de Pesca y Acuicultura
Calle Uno Oeste 060 - Urbanización Córpac, San Isidro, Lima - Perú.
www.produce.gob.pe

Programa Nacional "A Comer Pescado"
www.acomerpescado.gob.pe

Responsable:
Programa Nacional "A Comer Pescado"

Elaboración de contenidos:
Ugaz Consultores: Cocina, identidad y territorio.

Coordinación y supervisión de contenidos:
Programa Nacional "A Comer Pescado"
Unidad de Articulación

Noviembre, 2016
Tiraje: 1 500 ejemplares

®Todos los derechos reservados.
Se autoriza la reproducción y difusión del presente libro para fines educativos u otros no comerciales, siempre que se cite claramente la fuente.

Í N D I C E

Presentación 7

Prólogo 9

Introducción 11

Caletas y puertos visitados 15

Tumbes 17
Ostras al ajo / Víctor Valladares Pardo 19
Langosta a lo macho / César Antonio García Miñán 21
Majarisco tumbesino / Keny Espinoza Soriano 23
Horneado de atún a la paila / José Mercedes Sánchez García 25
Pasado al agua / Rodolfo León Regalado 27

Piura 29
Sudado de cabrilla con chicha de jora / Andrés Peña Medina 31
Arroz con todito / Elmer Ricardo Reto Zapata 33
Escabeche de pescado / Juan Víctor Saavedra Gamboa 35
Escabeche de pescado sabor paiteño / José Manuel Villaseca Landa 37
Escabeche talareño / Juan Jhonny Curai Samané 39

Lambayeque 41
Sudado de suco y chalaquito con chicha de jora / Jorge Luis Holguín Paz 43
Arroz con mariscos / Luis Sosante Bossio Castillo 45
Tortilla de raya / Víctor Manuel Nolivos Failoc 47
Causa morena / Manuel Enrique Iturregui Zapata 49
Chinguirito / Benito Palermo Gala Panta 51

Ancash 53
Picante de mariscos / Félix Enrique Loo Granda 55
Jugoso/ Luis Alberto Laverian Ramos 57
Jugoso de jurel / José Benjamín Silva Navarrete 59
Arroz con mariscos / Pedro Abel Calvo Gonzales 61
Charquicán / Cristian Erick Zuloaga Chumbes 63

Lima 65
Parihuela de pintadilla / Eusebio Jesús Herrada Días 67
Cachema frita a lo "macho" / Humberto Salvador Rojas Castañeda 69
Picante de pota / Segundo Enrique Lima Calderón 71
Pescado frito con sarsa criolla / José Emiliano Peñarán Valencia 73

Callao 75
Choritos a la chalaca / Carlos Enrique Becerra Jurado 77
Arroz con mariscos / César Francisco Abad 79
Tiradito tres colores / Elías Germán Navarro Bendezú 81
Tiradito de lenguado / Luis Enrique Vega Mendoza 83
Cebiche de lenguado y lisa / Welligton Huiza Báñez 85

Ica 87
Bonito enrollado en salsa de mariscos / Wilfredo Jonathan Magan Ramos 89
Picante de pulpo / Jorge Leopoldo Castro Barreda 91
Sopa seca de raya / Edgard José Meneses Canelo 93
Arroz con timbirimba marino salvaje / Luis Ramírez Días 95
Cebiche de caballa / Jesús Alejandro Arteaga Véliz 97

Arequipa 99
Revuelto de erizo / Alejandro Navarro Tashiro 101
Chicharrón de choros / David Vaccaro Guerrero 103
Picante de cochayuyo / Luis Alberto Peralta Cruz 105
Sánguche de raya / Delia Atiquipa Caritas 107
Chupe de camarones / Inés María Quispe Guerreros 109

Moquegua 111
Lapas con pota arrebozada / Fabián Rossel Chicata 113
Cebiche de cabinsa / Hilario Federico Mendoza Hurtado 115
Sudado de caballa / Otto Rubén Cordero Ramos 117
Chupe de cangrejos con caracol / Juan Manuel Villena Villanueva 119
Reventado de cangrejos con galleta / Luis Faustino Chancafé Tirado 121

Puno 123
Thimpo de carachi y mauri / Hayde Vilca Saraza 125
Asado a la olla de trucha con quinua graneada / Nicolasa Mamani Palacios 127
Wallaqe de carachi y mauri / Nardy Capaquira Chambilla 129
Sudado de carachi / Ledis Quispe Limache 131
Thimpo de carachi / Beatriz Sarmiento Ancalli 133

Loreto 135
Patarashca de tucunaré / Hugo Roberto Huayunga Ruiz 137
Sudado de tucunaré / Carlos Utia Huayunga 139
Ahumado de sábalo / Tania Pilar Pérez Zevallos 141
Pango de paiche / Milton Silvano Mozonbite 143
Pango de palometa / Iris Huayunga Ruiz 145

PRESENTACIÓN

El mundo se ha enamorado de la cocina peruana, y dentro de la cocina peruana lo que más ha enamorado al mundo es el cebiche. Los peruanos nos sentimos orgullosos de nuestra cocina del mar, la disfrutamos en hogares y restaurantes pero lamentablemente todavía tenemos una gran tarea: Que los beneficios que genera nuestra cocina dentro y fuera del Perú lleguen a quienes lo hacen posible. En el caso del mar los que hacen posible esta realidad son los pescadores artesanales del Perú y la realidad al día de hoy es que son los menos reconocidos y favorecidos a pesar de ser los que históricamente han sostenido esta tradición milenaria.

Se acerca el bicentenario y tenemos como una de las grandes metas que el pescador artesanal vuelva a tener el reconocimiento que tuvo en algún momento de nuestra historia. No solo como el proveedor natural de nuestros pescados y mariscos sino que esto se traduzca en prosperidad para sus familias, mejores embarcaciones, mejores condiciones de pesca en un mar protegido y cuidado para la sostenibilidad marina de cara al futuro, mejores condiciones laborales, seguridad y jubilación y todo aquello que requiera para llevar una vida feliz y en unidad con esta patria soñada que estamos construyendo todos. Como cocineros unidos, trabajando en equipo, haremos todo lo que este a nuestro alcance para lograr que llegue ese momento tan importante para el Perú. Así, celebraremos juntos el lograr que los beneficios de nuestra cocina, que pertenece a todos los peruanos, lleguen a todos, y que se hace posible desde el mundo marino gracias a los pescadores artesanales.

Testimonio de este sentimiento de agradecimiento y reconocimiento es este libro que recorre más de 5 mil kilómetros, 40 caletas que incluye las historias de 55 pescadores y pescadoras de mar, ríos y lagos del Perú. Y que cuenta además con sus mejores preparaciones de embarcación para que ahora las disfrutemos todos desde la orilla.

Gastón Acurio

PRÓLOGO

• EL • SABOR • DE • LAS • CALETAS •

Perú es hoy una potencia gastronómica. Nuestros chefs y restaurantes son reconocidos mundialmente y se ubican en los primeros lugares de los rankings. Este éxito está sustentado en la calidad de nuestros productos, el conocimiento acumulado durante milenios que cocineros y cocineras fueron trasmitiendo de generación en generación, en la rica mistura de diversas tradiciones culinarias y, más recientemente en la originalidad de nuestros chefs.

El buque insignia de este logro y de nuestra gastronomía es el cebiche. Este plato sublime se construye sobre la base de tres elementos básicos: pescado fresco, jugo de limón y ají. Fueron los pescadores del Perú prehispánico que, seguramente en medio de sus faenas en el mar, cuando el hambre apretaba, dieron forma a esta conjunción gloriosa que hoy celebramos los peruanos y conquista los paladares mundiales. Según los entendidos en vez del limón, que llegó con los españoles, en ese entonces se empleaba el jugo de tumbo para macerar la carne de pescados y mariscos.

Sin temor a equivocarnos, al igual que el cebiche, muchos de los platos emblemáticos de la culinaria nacional, nacieron en algunas de las abundantes caletas pesqueras que salpican nuestro litoral y cuya ocupación se remontan a por lo menos diez milenios.

El gusto y el ingenio de estos curtidos hombres y mujeres de mar los hizo llevar de la red a las ollas de barro y a las pailas corvinas, tollos, sierras, rayas, meros, atunes, bonitos, jureles, lenguados, ojos de uva, lisas, caballas, cachemas, congrios, guitarras, merluzas, pez espadas, merlines, tramboyos, sucos, chitas, sardinas, pejerreyes, pintadillas, lornas, robalos, pulpos, lapas, cangrejos, chanques, algas, cochayuyos, choros y tantos otras especies con la que se enriquece la gastronomía del país.

Al calor de los fogones, el sabor de estos pescados se fusionaba con los productos de la tierra como: yucas, cebollas, tomates, ajíes, camotes, choclos y plátanos. Así, en esas cocinas a leña, surgieron los escabeches, caldos, sudados, chilcanos, chicharrones, jaleas, entre otros.

En cada caleta hay un plato que asombra y es orgullo y deleite de los peruanos. Los artistas de la red y el aparejo cuando están al frente de sus cocinas se transforman en refinados chefs capaces de convertir la pesca del día en un júbilo para el paladar. Aprovechando un conocimiento milenario interpretan a la perfección lo que la carne de cada pescado que capturan en sus redes pide. Esa sabiduría es lo que les lleva a afirmar que "cada plato o preparación tiene el pescado ideal".

En este libro reunimos parte de esa sabiduría, de esa sazón que solo el conocimiento del mar entrega. Todo el sabor de las caletas está aquí concentrado como en un buen sudado. Disfruten del sabor que salió de las cocinas de estos pescadores para conquistar el Perú primero y ahora al mundo.

Buen provecho.

Bruno Giuffra
Ministro de la Producción

INTRODUCCIÓN

Los primeros hombres que llegaron a nuestras tierras hace más de 14 000 años eran diestros pescadores recolectores que conocían el fuego y en su ADN estaban las habilidades innatas para la pesca, buceo, fabricación de redes, anzuelos, conservación y preparación de alimentos. A partir de estos hombres de mar hemos construido nuestra identidad y desde entonces se han forjado grandes culturas costeras como los Chimú, Mochica, Chincha, Paracas, Nazca y chiribayas en Moquegua.

Nuestro mar peruano, uno de los mares más ricos del planeta, no sólo es un gran proveedor de alimentos, sino también se ha encargado de curtir al hombre, formar su carácter, y definir su personalidad de pescador: solidario, inmediatista, creyente y bohemio. Determinó su arrojo y su vínculo permanente para los tiempos de la escasez y tiempos de abundancia. El miedo y el mar, resumen su mundo. El miedo al no saber si regresarán, a no saber si pescarán o si pescan, el miedo a no saber si venderán todo. El mar es su mundo y muchas veces su confidente. También tenemos 52 ríos inmensos que bañan nuestro litoral y traen todos los nutrientes para el plancton que necesitan para nuestra fauna ictiológica marina. Además poseemos cerca a 12 000 lagunas que son verdaderos espejos de agua que esperan silenciosamente proyectos pesqueros de gran impulso. En cada uno de estos ríos y lagunas miles de pescadores y lagucultores salen a pescar, para luego comercializarlos y dar sustento a sus familias.

Los pescadores son hombres portadores de una sabiduría extraordinaria de técnicas de pesca y también de procesamiento y conservación de alimentos. Pueden seguir el curso de los vientos y con buen olfato e intuición para echar las redes y esperar la oportunidad perfecta. Además tienen conocimientos de variedad de manipulaciones que han sido aprendidas desde hace miles de años. Los exquisitos cebiches, sudados, jaleas, picantes y patarashcas son el fruto cotidiano de miles de años de aprendizaje y trasmisión cuidadosa de conocimientos a las siguientes generaciones. Estamos convencidos que los orígenes del cebiche peruano están en alta mar, las técnicas de salado y el marinado de los pescados son procesos cotidianos que se realizan en las chalanas y embarcaciones y sobre todo está en nuestra memoria colectiva desde hace miles de años. Los pescadores supieron combinar magistralmente la trilogía de trozos de pescado fresco, sal y el tumbo verde antes de la conquista española y posteriormente comenzaron a utilizar el limón para una mejor y rápida maceración. Luego los ajíes y con ello, la construcción emocional de un país.

La pesca artesanal es la que suministra al mercado interno el producto del esfuerzo de estos valerosos hombres, siendo el pescado principalmente una valiosa fuente de proteína animal para millones de peruanos y, a menudo sustento económico de las comunidades costeras y ribereñas de lagos y ríos.

Pero a pesar de su importancia, muchas veces la sociedad no es consciente del duro trabajo que enfrentan estos hombres, y que cumplen un papel vital en la contribución a la seguridad alimentaria, la nutrición y la erradicación de la pobreza.

Buscando al pescador cocinero

Este libro trata de las habilidades y destrezas culinarias de los pescadores, de sus diferentes preparaciones y recetas milenarias que hemos podido registrar en cada una de las caletas y puertos de nuestro extenso mar, ríos y lagos. Hemos recorrido 11 Regiones del Perú, se visitó 35 caletas y puertos desde Tumbes hasta Tacna por la costa, así como Puno en la sierra y Loreto en la selva. Buscando a los mejores pescadores cocineros, se recorrió más de 6 000 km, en cada caleta nos hemos encontrado con experimentados pescadores cocineros de olfatos y paladares muy adiestrados y exigentes. Pudimos seleccionar a 110 pescadores de los cuales 55 mostraron sus destrezas culinarias que hoy presentamos en este libro. Fue muy difícil la elección en cada Región. La gran mayoría de preparaciones tenían alto grado de sabor y textura, los pescadores cocineros mostraban destreza y desenvolvimiento en cada preparación; además de utilizar insumos locales, eran portadores innatos de la tradición culinaria de su localidad. Los finalistas seleccionados son héroes anónimos y leyendas vivientes de su caleta.

También incluimos 55 historias de vida de los pescadores cocineros que muestran el proceso innato de transmisión generacional del oficio del pescador, como las cualidades particulares que deben tener y asumir. En estas historias se ha resaltado los sueños, alegrías y también tristezas de cada pescador. Al final de cada entrevista estos rudos hombres de mar mostraban sus verdaderos corazones, con lágrimas retrataban sus vivencias por el mar y sus familias.

Especial mención debemos hacer al concurso Mejor Pescador Cocinero 2016, organizado por el Programa Nacional "A Comer Pescado", que ha permitido estrechar los lazos con los pescadores de las 11 Regiones. Después de 14 000 años los pescadores peruanos se vuelven a encontrar en un mismo fogón, contemplando el inmenso mar y relatando sus vivencias y hazañas.

El Mejor Pescador Cocinero 2016

Nuestro reconocimiento a los tres ganadores del concurso Mejor Pescador Cocinero 2016: a Jorge Holguín Paz de la caleta de Pimentel (Lambayeque), quien ocupó el primer puesto con su plato "sudado de cachema y chalaquito con chicha de jora", al pescador Alejandro Navarro Tashiro de Atico (Arequipa), quien ocupó el segundo puesto con su "revuelto de erizos", y a Fabián Rossel Chicata de Ilo (Moquegua), quien logró el tercer lugar con sus "palitos de chicharrón de pota y lapas arrebozadas".

A los tres se les brindó lugar en Mistura, la feria gastronómica más importante del país. Durante diez días mostraron su talento a los visitantes y autoridades de alto nivel. Los pescadores reconocen que fue una de las mejores y más hermosas experiencias que les han tocado vivir.

Una parte de la vida cotidiana de los pescadores artesanales del Perú se refleja en este libro, buscando reconocer su importante contribución a la seguridad alimentaria del país y revalorar su arduo trabajo diario por llevar a la mesa de los peruanos los pescados más nutritivos y saludables del mundo.

En busca del Pescador Cocinero:

+ 6 000 km recorridos

11 Regiones pesqueras visitadas

(35 caletas y puertos)

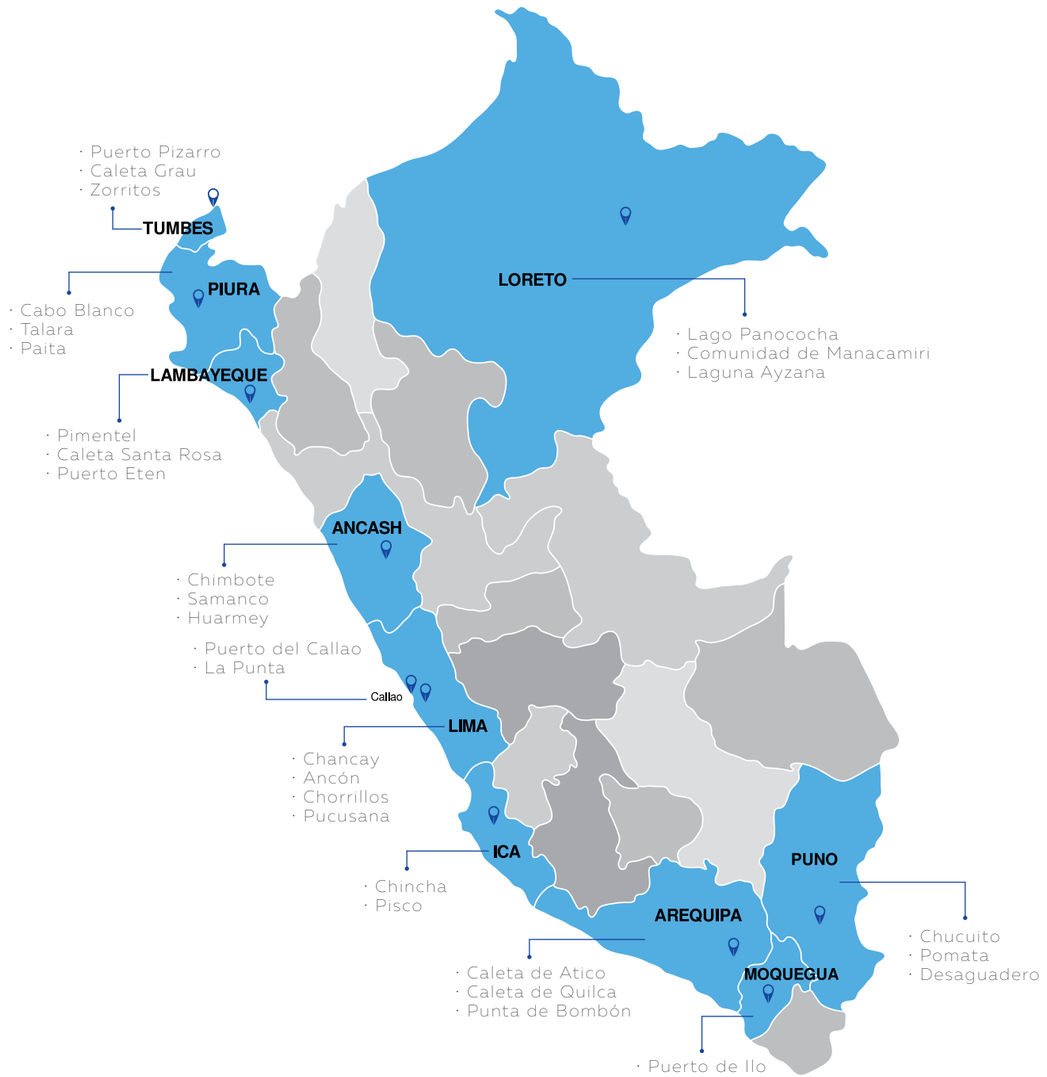
110 pescadores seleccionados

55 fueron los ganadores, 5 por cada Región

Ganaron a nivel nacional:

- Primer Puesto: Jorge Holguín Paz (Lambayeque)
- Segundo Puesto: Alejandro Navarro Tashiro (Arequipa)
- Tercer Puesto: Fabián Rossel Chicata (Moquegua)

CALETAS Y PUERTOS VISITADOS



R • E • G • I • Ó • N
T • U • M • B • E • S

En Tumbes se inicia y también termina el Perú. Es tierra de los antiguos Señoríos de Tumpis y Tallanes, especialistas en navegación de larga distancia, pescadores y comerciantes de mullu o spondylus para toda el área andina. Es una tierra privilegiada con manglares, esteros y aguas tranquilas. Tiene las playas más calientes de nuestra costa y una gran variedad de moluscos, crustáceos y pescados de alto valor comercial y nutricional. En Tumbes están los más diestros buzos, que se sumergen a 40 brazadas en las profundidades del mar y salen a flote con más de 25 variedades de langostas, ostras y almejas. De los manglares, se extraen las codiciadas conchas negras. En este mar se pescan más de 45 variedades, como corvinas, cabrillones, peje blancos, charelas, tollos, sierras, rosados, chalacos brujos, rayas, meros, atunes, entre otros. Y probar exquisitos platillos, como las ostras al ajo, majarisco, pasados al agua, sudados, arroz con mariscos, cebiche, tiraditos, picantes, patacones de plátanos y los legendarios caldos de bolas. Hay que destacar que esta Región tiene la mayor biodiversidad biológica marina en todo el país.

OSTRAS AL AJO

INGREDIENTES (4 porciones)

- ½ kg de ostras
- 2 cebollas (en cuadritos)
- 20 g de ajo molido
- 150 ml de leche evaporada
- 40 ml de vinagre
- 100 g de mayonesa
- Sal, pimienta y comino
- Aceite
- Plátano verde (en larguito)

PREPARACIÓN PREVIA

Lavar las ostras cuatro veces, escurrir y reservar en una fuente. Sazonarlas con ajo, sal, vinagre y pimienta.

En otra sartén, en abundante aceite, freír los plátanos ligeramente y reservarlos en un recipiente.

PREPARACIÓN

En una sartén calentar aceite, ajo, cebolla y mantequilla. Saltear las ostras en fuego alto para luego bajar la intensidad y cocinarlo durante cuatro minutos.

Separar el agua y continuar cocinando; agregar la leche evaporada y mezclar todo. Cocinar unos cuatro minutos más y reservar en la misma sartén.

PRESENTACIÓN

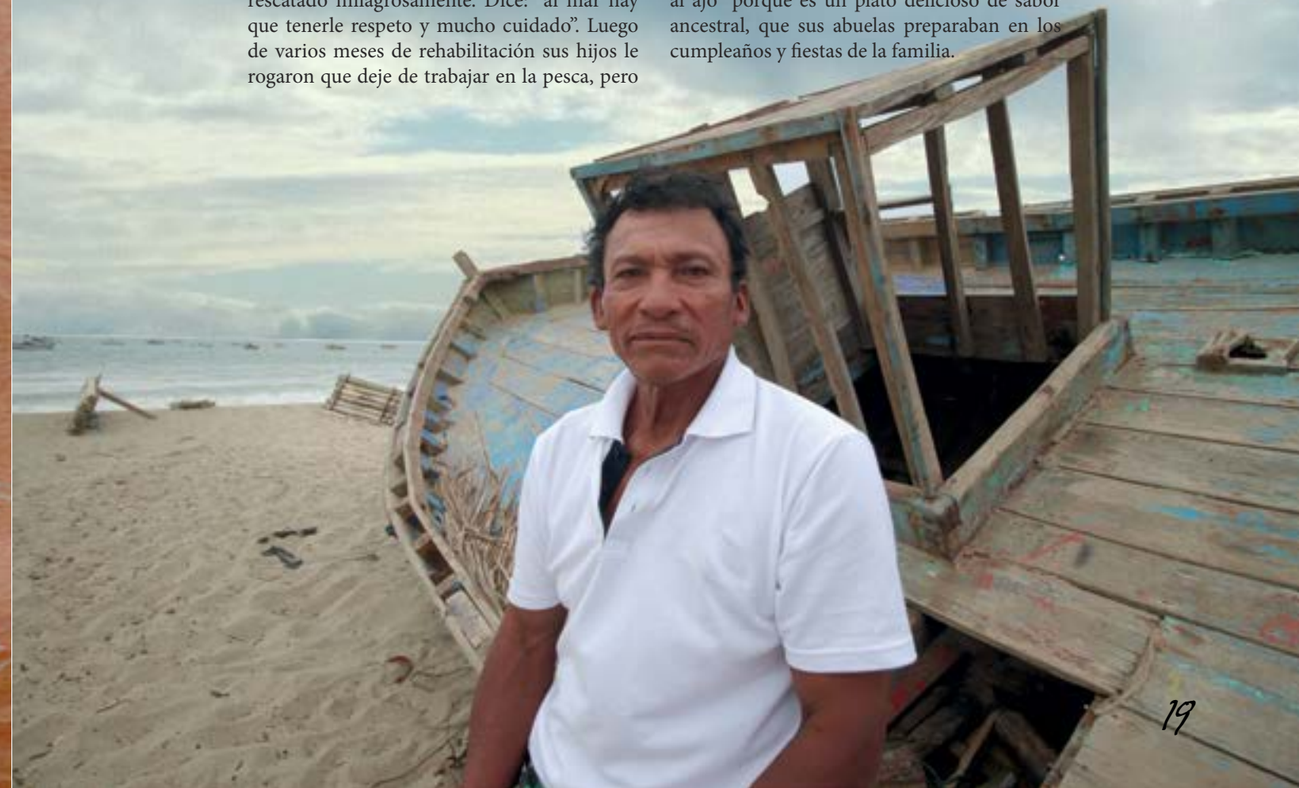
En una fuente mediana servir las ostras y alrededor adornar con plátano frito y unas gotas de mayonesa.

VÍCTOR VALLADARES PARDO

• 62 años • Caleta Grau • Tumbes •

1º PUESTO

Víctor Valladares Pardo es un legendario pescador artesanal de la Caleta Grau que pertenece a una tercera generación de hombres de mar. Desde muy niño le gustaba la pesca, la soledad del mar y la tranquilidad de la caleta Grau. Cuando tuvo 25 años compró su pequeña embarcación y trataba en lo posible de pescar solo, amaba el mar, por lo que sus amigos lo llamaban cariñosamente "pato". Un día en alta mar, estando solo, las poleas del motor se engancharon en su pantalón y casi pierde la pierna derecha, tuvo que pedir auxilio a sus compañeros y fue rescatado milagrosamente. Dice: "al mar hay que tenerle respeto y mucho cuidado". Luego de varios meses de rehabilitación sus hijos le rogaron que deje de trabajar en la pesca, pero Víctor dice: "la mar es mi vida, no puedo imaginar otra vida sin pescar, si no salgo a pescar me muero". Efectivamente, ha vuelto a trabajar en la pesca pero con mucho cuidado. Cuando está en alta mar prepara su comida con mucho cariño. Dice: "me gusta cocinar y probar los sabores de los diferentes pescados y mariscos que tenemos en nuestro litoral, conozco cada uno de los sabores de todos los pescados y ostras, y puedo adivinar las texturas de cada producto con solo mirarlo". Víctor recuerda con alegría que el mejor plato de Tumbes son las "ostras al ajo" porque es un plato delicioso de sabor ancestral, que sus abuelas preparaban en los cumpleaños y fiestas de la familia.



LANGOSTA A LO MACHO

INGREDIENTES (1 fuente)

- 1 langosta (de un kg)
- ½ kg de mixtura (pulpo, calamar, ostra y langostino)
- 6 conchas negras
- 6 limones (zumo)
- 6 cdas de mantequilla
- 2 cdas de ají amarillo
- 2 cdas de ajo molido
- 2 cdas crema de rocoto
- ½ taza de maicena
- 1 lechuga
- 2 tazas de vino blanco
- ½ taza de aceite

PREPARACIÓN PREVIA

En una olla con abundante agua sancochar los mariscos a fuego lento, hasta que la langosta cambie a color anaranjado y los mariscos a color blanco. Escurrirlos y reservar.

PREPARACIÓN

En un *wok* o sartén grande calentar el aceite y flambear la langosta y, luego, los mariscos y las ostras con media taza de vino blanco, reservar en un recipiente. En otra sartén diluir la mantequilla, con el ajo, ají amarillo, pimienta, comino y sal a fuego lento; agregar y mezclar la salsa de mariscos, aumentar el fuego y flambear toda la preparación agregando media taza de vino blanco, y bajar el fuego; agregar la maicena (disuelta en agua fría) y las conchas negras abiertas, y espesar toda la preparación. Cocinar unos tres minutos y corregir la sal.

PRESENTACIÓN

En una fuente grande, servir primero una cama de dos hojas de lechuga; luego, la langosta al centro y añadir la salsa con cuidado hasta lograr un cono, adornar con una ramita de perejil y esparcir unos toques de pimienta.

CÉSAR ANTONIO GARCÍA MIÑÁN

• 56 años • Puerto Pizarro • Tumbes •

2º PUESTO

César García Miñán tiene 56 años, es buzo de profesión y cocinero por afición. Toda su vida ha vivido en su natal Puerto Pizarro. Desde muy niño ayudaba a su padre en las labores de la pesca artesanal. A los quince años ya conocía los secretos del mar y las texturas de los pescados y mariscos. Dice Don César: "para ser buzo necesitas tener un cuerpo en óptimas condiciones y tener buenos pulmones". Cuando tenía 30 años fundó la Asociación de Buzos Artesanales de Puerto Pizarro "Juan José Coronado Machuca", para ayudar a los compañeros que ya no podían trabajar o quedaban lisiados por embolias cerebrales, que frecuentemente sufren los buzos. A los pocos años, César García también tendría que dejar de ser cazador de las profundidades porque el cuerpo empezaba a sentir frecuentes descompensaciones y ya empezaba a fallar la respiración. Tuvo que dar un giro en su vida y hacer lo que siempre deseaba hacer: cocinar y vivir de la cocina. Sin embargo, extrañaba el mar y al poco tiempo volvió a la pesca submarina como guía de buzo por su amplia experiencia. Debido al carisma de César en la cocina y las permanentes ayudas sociales fue elegido como alcalde de Puerto Pizarro en 2013, y tuvo que compartir el cargo de alcalde y su oficio de cocinero. Sin embargo, reflexiona: "el poder es efímero y se acaba pronto, pero el mar siempre te da la oportunidad y por eso he vuelto porque me gusta el mar, es mi pasión y estaré hasta los últimos años de mi vida". César piensa que el mejor plato de Tumbes es la "langosta a lo macho" porque tiene 6 sabores intensos y es un deleite para los paladares exigentes.

MAJARISCO TUMBESINO

INGREDIENTES (4 porciones)

- ½ kg de mariscos
- 6 conchas negras
- 1 plátano verde
- 1 cebolla picada en cuadraditos
- 1 tomate (sin cáscara)
- 1 ají amarillo
- 1 pimiento verde
- 1 rama de culantro picado
- 1 rama de cebollita china
- 1 lechuga fresca
- 2 cdas de ajo molido
- 4 cdas de mantequilla
- 2 cdas de ají amarillo molido
- 2 cdas de mostaza
- 1 taza de leche evaporada
- 5 cdas de chuño
- 1 cdta de ají amarillo en polvo
- 2 cdtas de orégano molido
- 1 taza de agua fría
- 2 tazas de aceite
- Sal, pimienta y comino al gusto

PREPARACIÓN PREVIA

En un sartén freír las rodajas de plátano y reservar hasta que enfríe. Luego, en un mortero de madera aplastar ligeramente los plátanos hasta formar una masa y reservar.

PREPARACIÓN

En otra sartén o *wok* calentar aceite, agregar ajo, cebolla picada, pimiento verde, ají amarillo y tomate; saltear y agregar los mariscos y una taza de agua y seguir salteando. Bajar el fuego, agregar sal, mantequilla, mostaza y leche evaporada; añadir la harina de chuño disuelta en agua, y también las conchas negras, aumentar el fuego y saltear; y agregar el culantro, perejil, cebollita china y ají limo, corregir la sal y cocinar unos tres minutos.

PRESENTACIÓN

Servir en una fuente grande. La primera capa del plato debe tener dos lechugas frescas y una capa del majadito de plátano, luego agregar la salsa. Adornar con chifles y cebollita china, crema de ají amarillo, maíz tostado y orégano molido.

KENY ESPINOZA SORIANO

• 33 años • Puerto Pizarro • Tumbes •

3º PUESTO

Keny Espinoza es un pescador artesanal y también un cocinero ermitaño que vive desde hace 8 años en la isla "Del Amor", frente a Puerto Pizarro. Desde niño ha vivido en muchas caletas y puertos porque sus padres pescadores siempre estaban viajando en busca de la mejor pesca, y así fue pasando su vida. Keny siempre deseaba anclar en algún sitio y dejar la vida errante. Cuando ya era adolescente decidió quedarse junto a su abuela en Puerto Pizarro y luego en Huacho y vivir de la pesca artesanal. Años más tarde, cuando terminó los estudios, se matriculó en una escuela de cocina y desde entonces se dedica al arte culinario porque siente que tiene un don muy especial para la cocina. A través de la cocina ha conocido muchos lugares y también a la madre de sus hijos, que es una cubana que quedó fascinada de la sazón de Keny y ahora tiene dos hijos maravillosos. Hace 8 años volvió a Puerto Pizarro a trabajar como pescador y en los meses de mayor tránsito de turistas cocina en el restaurante "Brisa Marina", de propiedad de su hermana en la isla "Del Amor", que está frente a Puerto Pizarro, donde reina la tranquilidad y el ruido de la ciudad no existe. Keny desea que Puerto Pizarro sea declarado como la caleta gastronómica del Perú por la gran variedad de platos y la intensidad de sabores. Dice: "En Puerto Pizarro se inicia Perú y también se inicia la sazón peruana".

HORNEADO DE ATÚN A LA PAILA

INGREDIENTES (4 porciones)

- ½ kg de atún
- 1 cebolla en cuadraditos
- 2 cebollas en larguito
- 40 g de ají panca molido
- 3 ajíes amarillos
- 10 g de ajo molido
- 4 hojas de laurel
- 4 hongos
- 100 ml de vinagre blanco
- 1 rama de culantro
- 4 hojas de lechuga
- Sal, pimienta y comino
- ½ litro de chicha de jora
- ½ kg de arroz
- 10 g de fideo cabellos de ángel

PREPARACIÓN PREVIA

En una sartén calentar aceite, ajo molido, ají panca, hongos y laurel, dejar que sude dos minutos y agregar el vinagre, mezclar y reservar.

Luego, en una sartén calentar el aceite, dorar los fideos y reservar.

En la olla arrocera calentar aceite, ajos y sal, agregar el arroz, cuando empiece a granear agregar los fideos ya dorados.

PREPARACIÓN

En otra sartén calentar aceite, agregar chicha de jora y los filetes de pescado. Cocinar cuatro minutos, añadir una rama de culantro, bajar el fuego y reservar.

PRESENTACIÓN

Servir el arroz, el guiso de atún y adornarlo con cebolla en tiras.

JOSÉ MERCEDES SÁNCHEZ GARCÍA

• 53 años • Caleta Zorritos • Tumbes •

4º PUESTO

José Sánchez es un pescador artesanal en extrema pobreza, la vida no le ha sonreído bien, pero el mar siempre le da los pescados necesarios para mantener a sus tres hijos menores. Dice con mucha nostalgia: "Me esfuerzo cada día, trabajo en las noches cuidando las embarcaciones, pero siempre falla algo y nuevamente tengo que empezar". Pertenece a una cuarta generación de pescadores y forma parte de una familia de diez hermanos también dedicados a la pesca. Nunca ha podido salir de su caleta natal Zorritos, y sueña con tener su embarcación llamada "Esperanza", porque es lo único que tiene. Sin embargo, José es alegre, risueño, humilde, juguetón y le apasiona la cocina. En sus horas tristes en alta mar se prepara los mejores platos en base a pescados frescos y, en muchas ocasiones, trata de sorprender a sus compañeros pescadores con platos deliciosos, pero no es comprendido. A pesar de ello se esfuerza por salir adelante, pescando y también cocinando. Dice: "algún día voy a salir de esta pobreza, compraré mi embarcación, y cuando sea viejito voy poner mi restaurante al que llamaré Los sabores ocultos de Zorritos". Su madre y sus abuelas preparaban unas legendarias ostras al ajo, picantes de mariscos, chicharrones de pescado y caldo de bolas, y también platos que están extinguiéndose, como el horneado de atún, que es un plato símbolo de la caleta de Zorritos.

PASADO AL AGUA

INGREDIENTES (4 porciones)

- 4 filetes de pescado pejesapo blanco (seco)
- 2 cebollas en larguito
- 1 tomate
- 50 g de ajo molido
- 3 limones
- 1 plátano verde
- 4 yucas sancochadas
- 1 lechuga
- Sal, pimienta, comino y sazonador

PREPARACIÓN PREVIA

Pasar por agua caliente los filetes de pescado hasta que estén ligeramente sancochados.

Sancochar la yuca. Freír el plátano verde.

Cortar la cebolla en larguito y sazonarlo con limón, pimienta, y sazonador.

PREPARACIÓN

En una sartén hervir agua con ajo, limón e introducir nuevamente los pescados semi sancochados y cocinarlos.

PRESENTACIÓN

En una fuente grande colocar los pescados sancochados y adornar por los extremos con la lechuga, las yucas y los plátanos fritos, con limones partidos por la mitad.

RODOLFO LEÓN REGALADO

• 61 años • Caleta Zorritos • Tumbes •

5º PUESTO

Rodolfo León Regalado es un cocinero pausado y muy seguro. Vive en Zorritos hace más de 25 años. Sus padres fueron pescadores que emigraron desde la lejana Catacaos y nunca pudieron volver a su tierra natal. Rodolfo es un pescador que trabaja en la caleta de Zorritos y ayuda a su esposa habitualmente en su puesto de comidas que ha instalado artesanalmente a la entrada de la caleta Grau. Dice: "El mar es como una madre, que puede castigar y también premiar. El mar es parte de mi vida y la cocina es mi pasatiempo. Desde niño siempre me ha gustado el mar y deseo seguir viviendo del mar hasta los últimos días de mi vida". Rodolfo considera que el plato símbolo de Zorritos es el "pescado pasado al agua", porque es plato que maneja varias técnicas y también una variedad de texturas y sabores intensos. El sueño de Rodolfo es tener su propia embarcación y en su casa abrir una picantería. Rodolfo considera que el mejor pescado es el mero; y las ostras y ostiones son los mejores mariscos del mar peruano.

R • E • G • I • Ó • N
P • I • U • R • A

En el mar de Piura se encuentran las aguas calientes de la corriente de El Niño con las aguas frías de la corriente de Humboldt, una confluencia que favorece la diversidad de recursos hidrobiológicos, como algas, moluscos, crustáceos y, sobre todo, una gran variedad de peces: bonito, jurel, lenguado, mero, ojo de uva, caballa, cabrilla, cabrillón, cachema, congrio, guitarra, merluza, pez espada, merlín, tramboyo, tollo, entre otros. Los pescadores piuranos en su mayoría son selectivos a la hora de pescar, prefieren determinadas especies, porque dicen que "cada plato o preparación tiene el pescado ideal. Y es un pecado adaptar el sabor de otro pescado". Los piuranos son amantes de los cebiches, encebichados, caldos, sudados, chilcanos, chicharrones y salpresos pasados al agua; todo lo mezclan con chicha de jora y abundante ají.

SUDADO DE CABRILLA CON CHICHA DE JORA

INGREDIENTES (4 porciones)

- 4 filetes de pescado (cabrilla) de 150 g cada uno
- 4 tomates sin pepas, en tiras
- 3 cebollas (cortadas en plumas)
- 1 cda de ají amarillo molido
- 1 ají amarillo entero sin venas, ni pepas
- 1 cda de ajo molido
- 1 tza de chicha de jora
- 1 cda de culantro picado
- 1 rama de perejil
- 2 hojas de laurel
- Sal, pimienta y sazonador
- ½ kg de camotes
- 2 rodajas de choclo sancochado

PREPARACIÓN PREVIA

Sazonar los filetes de la cabrilla con sal, pimienta y reservar.

PREPARACIÓN

En una olla calentar aceite y ajo molido con la cebolla, el tomate y el ají amarillo molido, dejar que sude un poco; luego, añadir la chicha de jora y esperar el primer hervor. Agregar los filetes de pescado, pimienta, comino, sazonador y las hojas de laurel, dejar cocinar unos 8 minutos. Echar el culantro picado y dejas cocinar por unos 10 minutos más.

PRESENTACIÓN

En una fuente colocar el pescado con sus respectivas cebollas, tomate, hojas de perejil y el jugo. Acompañar con camote y choclo. Al final decorar con culantro picado y añadir más jugo.

ANDRÉS PEÑA MEDINA

• 50 años • Caleta Cabo Blanco • Piura •

1° PUESTO

Andrés Peña es un hábil pescador artesanal de Cabo Blanco, descendiente de la antigua etnia Tallán. Tiene su chalana, es hincha del Atlético Torino de Talara y le gusta surfear cuando se puede. Todas las mañanas sale a pescar y regresa por la tarde y dice: "Los mejores pescados van a casa". Pertenece a una tercera generación de pescadores. Aprendió a pescar a los 9 años, y a los 15 años se embarcó en una lancha y ha visitado la mayoría de puertos y caletas del Perú. Enfatiza: "Para ser pescador primero tienes que cocinar. Todos los pescadores saben cocinar, claro que algunos destacamos más y todos lo reconocen, sobre todo los patrones (dueños de las embarcaciones) que son muy exigentes a la hora de comer". Andrés también es un diestro buzo que conoce las profundidades del mar; sin embargo, le gusta más pescar en su pequeña chalana y echar las redes. Sus amigos le dicen 'El loco' porque es soñador, divertido y bromista. "Tengo una intuición muy desarrollada, puedo olfatear y adivinar los lugares de abundantes peces y cuando echo el cordel puedo adivinar el pez que ha mordido el anzuelo, y mis amigos no pueden creerlo", asegura.

En la cocina es muy hábil con los tiempos para las preparaciones, dice: "puedo calcular el tiempo y la cantidad de fuego que necesita cada pescado o marisco, y también la cantidad de agua o chicha que puede maridar con el pescado". Es por ello que cuando aceptó participar en el concurso eligió "El sudado de cabrilla con chicha de jora" porque es uno de los platos tótem de Cabo Blanco y que además era el plato preferido de Ernest Hemingway cuando estuvo en Cabo Blanco, cuenta con mucho orgullo.

ARROZ CON TODITO

INGREDIENTES (4 porciones)

- 4 filetes de pescado (tollo) de 150 g cada uno
- 2 cebollas cortadas en cuadraditos
- 2 tomates sin pepas, en cubos
- 1 cda de ají amarillo molido
- 2 cdas de ajo molido
- 1 cda de culantro picado
- 1 rama de perejil
- 4 tazas de arroz graneado
- 2 tazas de choclo sancochado
- 1 ají amarillo entero sin venas, ni pepas
- Sal, pimienta y sazonador

PREPARACIÓN PREVIA

En una olla mediana calentar el aceite, cebolla, ajo molido y sal; dorar 2 minutos. Luego, agregar el arroz y cuando ya esté hirviendo, incorporar los choclos, tapar y esperar hasta que granee el arroz, reservar.

PREPARACIÓN

Calentar la sartén con aceite, ajo molido, cebollas en cuadraditos, ají molido, ají amarillo cortado en larguito, comino, sal y sazonador. Agregar dos tazas de agua y dejar cocinar 2 minutos, añadir el pescado y cocinar durante 10 minutos o hasta que la pulpa del pescado pueda desmenuzarse fácilmente. Retirar y reservar los filetes en otro recipiente, conservar el jugo de la cocción. En otro recipiente grande desmenuzar la pulpa del pescado y mezclarla con el jugo de la cocción hasta formar una masa ligera.

PRESENTACIÓN

En una fuente grande servir una primera base de arroz y luego en el centro colocar la pulpa del pescado. Al costado derecho choclo sancochado y al lado izquierdo maíz tostado; adornar con unas hojas de perejil.

ELMER RICARDO RETO ZAPATA

• 25 años • Puerto Paita • Piura •

2° PUESTO

Elmer Reto es un diestro pescador y fino cocinero de la bolichera "Maná del cielo", del puerto de Paita. Es fraterno, alegre, colaborador y muy responsable a la hora de trabajar y también cocinar. Sus padres y familia son pescadores. No pudo terminar la secundaria por falta de recursos económicos y la extensa familia que le ha tocado. A los 13 años se inició en la pesca y desde entonces su vida gira en torno al mar y su familia, tiene dos hijos y una esposa muy comprensiva.

Elmer considera que cocinar es un arte y que el paladar no hace concesiones. "Está rico o feo", no hay término medio en el sabor. Es por ello que Elmer se preocupa por comprar insumos de calidad y tener en su cocina todos los utensilios. Sus compañeros pescadores, y principalmente el patrón, valoran los esfuerzos y buena sazón de Elmer. Dice: "me gusta sorprender y engreír a mis compañeros en alta mar; sobre todo cuando vienen con la resaca o están tristes. Con la comida les doy energía y fuerza para la difícil jornada de la pesca". Hasta ahora el mar le ha dado muchas alegrías y está ahorrando todo lo que puede, sueña con tener su propia embarcación y una casa grande para recibir a sus padres y sus amigos.

ESCABECHE DE PESCADO

INGREDIENTES (4 porciones)

- 4 filetes de pescado
- 1 tza de caldo de pescado
- 4 cebollas cortadas en trozos medianos
- 2 ajíes amarillos (cortados en larguito)
- 1 cda de ají panca
- 1 cda de ají amarillo molido
- 1 cda de ajo molido
- Aceite
- Sal, pimienta, comino y sazonador
- 4 camotes sancochados
- 4 huevos duros

PREPARACIÓN

Condimentar los filetes de pescado con sal, pimienta y reservarlos en un recipiente. Calentar la sartén con aceite y colocar con cuidado los filetes en la sartén y freír hasta que tenga un color dorado y reservarlo.

En una olla calentar aceite, freír las cebollas y el ajo, agregar el ají amarillo, ají panca, el caldo de pescado, pimienta, comino y sal. Mezclar todo y cocinar 3 minutos; luego, agregar los filetes de pescado y cocinar a fuego bajo durante cuatro minutos o hasta que la carne del pescado se desmenuce ligeramente; corregir la sal y servir.

JUAN VÍCTOR SAAVEDRA GAMBOA

• 28 años • Caleta Cabo Blanco • Piura •

3º PUESTO

Juan Víctor Saavedra es un pescador joven y cocinero mayor de la bolichera "Amazonas 8" del puerto de Cabo Blanco. Es natural de Cabo Blanco, tiene 28 años, y es padre de dos hijos. No recuerda desde cuándo le gusta el mar, pero cree que desde el vientre de su madre ya le gustaba porque sus padres y abuelos también eran pescadores. A los 15 años empezó a trabajar en una chalana como ayudante y conforme pasaba el tiempo y los años también fue aprendiendo todos los quehaceres del oficio de la pesca. Así advirtió que la mayoría de cocineros eran muy engreídos y muy valorados por los patrones, entonces rogó a su madre y tías que le enseñaran a cocinar, y así poco a poco fue aprendiendo, primero en casa, y cuando ya estuvo seguro de sus habilidades culinarias, se presentó y se ofreció a su patrón.

ESCABECHE DE PESCADO SABOR PAITEÑO

INGREDIENTES (4 porciones)

- 4 filetes de pescado fresco (pámpano)
- 2 cebollas (picadas por la mitad)
- 2 ajíes escabeche entero (cortado en larguito)
- 2 zanahorias
- 50 g de alverjas
- 1 beterraga
- 250 g de queso fresco
- Vinagre, sazonador, sal y pimienta al gusto
- 4 hojas de lechuga
- 2 rodajas gruesas de choclos sancochados
- 4 papas blancas sancochadas
- 2 yucas sancochadas
- 2 camotes sancochados

GUARNICIÓN

Mezclar la papa sancochada con queso fresco, triturarlos con un tenedor.

PREPARACIÓN

En un recipiente condimentar los pescados con vinagre, pimienta y sal, y agregar la cebolla y el ají escabeche, mezclar cuidadosamente y macerar durante una hora.

En una sartén freír el pescado macerado hasta que esté cocido y agregar toda la preparación con un poco de agua y corregir la sal, cocinar durante unos 3 minutos y reservar en un recipiente. En la misma sartén, freír y dorar la cebolla, alverja y el ají amarillo, luego agregar el agua y mezclar todo, y cocinar durante 3 minutos y añadir los filetes. Esperar hasta que se consuma un poco el agua o los filetes estén completamente cocidos. Servir en una fuente, en la primera parte colocar la lechuga, luego los filetes, en seguida las cebollas, las yucas y las papas. A un costado colocar las rodajas de choclo.

JOSÉ MANUEL VILLASECA LANDA

• 56 años • Puerto Paita • Piura •

4º PUESTO

José Manuel Villaseca, "El Polémico", es un pescador versátil, histriónico y muy amante del mar. Desde los 9 años se inició en la pesca y al poco tiempo un compañerito se accidentó en la playa y tuvieron que cargar con el muertito. A los 11 años se subió por 15 días a la embarcación "Esmeralda" y aguantó todo el trayecto que marcó por siempre su vida en el mar. Ya cuando era adolescente había paseado por muchos puertos y caletas del Perú. No se queja del mar, ni de la pesca, muy por el contrario reconoce que el mar ha sido siempre una gran madre que provee y da sustento en abundancia. En alta mar aprendió todos los oficios y labores que deben realizar los hombres de mar, sin embargo lo que más le gustó era cocinar y poco a poco aprendió a preparar nuevos platos para sorprender a sus compañeros de embarcación. Efectivamente, el plato más delicioso que recuerda es el escabeche de pescado y los legendarios cebiches. José Manuel, a sus 56 años, considera que lo tiene todo gracias a la generosidad del mar y su hermosa familia. Cuando no hay pesca trabaja como locutor de radio, atiende pedidos de bocaditos y cocina para sus amigos. Es un pescador de múltiples oficios y muy querido en Paita.

ESCABECHE TALAREÑO

INGREDIENTES (4 porciones)

- 4 filetes de pescado (mero, bonito, jurel, ojo de uva, cabrilla)
- 4 cebollas (en gajos)
- 4 ajíes escabeche
- 5 cdas de vinagre tinto
- 3 tazas de caldo de pescado
- 4 dientes de ajo
- Aceite
- Sal, pimienta y comino
- 4 papas sancochadas
- 2 yucas sancochadas
- 2 choclos
- 4 huevos duros
- 8 aceitunas
- 4 hojas de lechuga

PREPARACIÓN PREVIA

En la noche anterior encurtir cebollas, el ají escabeche con vinagre y reservar hasta el día siguiente.

PREPARACIÓN

Condimentar los filetes con sal, ajo, pimienta, comino y luego enharinarlos y reservar unos minutos. Calentar la sartén con bastante aceite y freír cuando esté bien caliente. Reservar en un recipiente. En otra olla, mezclar y aplastar las papas sancochadas, el choclo y los huevos. Agregar el caldo de pescado para cocinar unos 5 minutos hasta que se consuma el líquido. Luego, se mezcla la salsa con los pescados fritos.

PRESENTACIÓN

En un plato plano colocar una cama de lechuga, el pescado, encima la salsa y alrededor se disponen las verduras sancochadas y el encurtido. Finalmente, se adorna con rodajas de huevo duro y aceitunas.

JUAN JHONNY CURAI SAMANÉ

• 52 años • Puerto de Talara • Piura •

5° PUESTO

Juan J. Curai Samané es un pescador curtido por el mar que trata de sobresalir y vivir de la pesca. Recién a los 30 años se hizo pescador, luego de trajinar en múltiples oficios en la ciudad de Lima. Dice: "En Lima he trabajado de todo y el infortunio siempre me acompañaba y nunca pude levantarme; pero, cuando llegué a Talara me sentí conectado con el mar, la brisa y las olas, me quedé y nadie me saca del puerto. Solo muerto voy a salir de aquí", afirma con seguridad. "Machin" como sus amigos lo conocen, ha reinventado su vida y hoy se dedica a la pesca, vive una vida alegre y le gusta cocinar para sus amigos. Cuando se enteró del Concurso Mejor Pescador Cocinero, no dudó en presentarse y con anticipación se abasteció de insumos tradicionales para la competencia. Juan es hincha del Alianza Lima y todos los años viaja a la capital a visitar a sus hijos y familia y nuevamente regresa con mayor decisión de vivir de la generosidad de la pesca. Juan es un apasionado del mar –a pesar de su tardío encuentro– y tiene el sueño y la esperanza en que algún día los pescadores peruanos se conviertan en maricultores. Le gustaría tener su parcela propia, un sueño que acaricia con mucho cariño.

R • E • G • I • Ó • N
L • A • M • B • A • Y • E • Q • U • E

Lambayeque es tierra de los legendarios mochicas, diestros en ingeniería hidráulica, astronomía, navegación, caballitos de totora y huacos retratos. Acá solo se pesca delicadeza y buen sabor, como sucos, cachemas, lisas, bonitos, chitas, caballas, jureles, rayas y sardinas. De la tierra del Señor de Sipán solo se puede comer como realeza: causas chiclayanas, chinguiritos, guitarras de Sechura, tortillas de raya, arroz con mariscos… y siempre con una dosis de chicha de jora. Los paladares más sibaritas de esta región aseguran que el cebiche tradicional de Lambayeque es de tollo y se come con zarandajas, yuca o camote sancochado.

SUDADO DE SUCO Y CHALAQUITO CON CHICHA DE JORA

INGREDIENTES (4 porciones)

- 4 filetes (suco o chalaquito)
- 3 tazas de chicha de jora
- 2 cebollas
- 2 ajíes escabeche (cortado en larguito)
- 5 bolitas de achiote (molido)
- 2 tomates (cortados en cubos grandes)
- Perejil
- Culantro
- Cebolla
- Pimiento
- Sal, pimienta y comino

PREPARACIÓN PREVIA

Sazonar los filetes de suco o chalaquito con sal, pimienta, comino y reservar.

PREPARACIÓN

En una olla calentar aceite, dorar la cebolla, ají escabeche, pimenta, comino y el achiote molido. Luego de 2 minutos, agregar los pescados con la cebolla cortada, el tomate, corregir la sal, dejar cocinar y sudar unos 3 minutos más. Luego, añadir la chicha calculando cubrir los pescados, tapar la olla y dejar cocinar de unos 8 a 10 minutos; al final agregar el culantro.

PRESENTACIÓN

En una fuente servir primero los pescados con las verduras y condimentar con perejil o culantro.

JORGE LUIS HOLGUÍN PAZ

• 44 años • Puerto de Pimentel • Lambayeque •

1º PUESTO

Jorge Luis Holguín Paz es un pescador de los milenarios caballitos de totora y descendiente de los antiguos mochicas. Pertenece a una cuarta generación de pescadores de Pimentel. Es hábil en la pesca y un personaje símbolo de la ruta mochica de Lambayeque. Sus padres le enseñaron a pescar, en sus venas corre la tradición de pescador y también la sazón de sus ancestros. Conoce a la perfección los sabores de los pescados y mariscos, así como la cocción exacta que deben tener. Muy cuidadoso para cada preparación y también muy ortodoxo en las secuencias de maceración y tiempos de cocción. Dice: "cada pescado tiene un sabor y textura diferente y, por lo tanto, necesita sus propias condimentaciones y macerados como la chicha de jora y agua cristalina". Jorge Luis está muy preocupado por la contaminación del mar, el agotamiento de los recursos y las abruptas construcciones en las playas y la continuidad de la tradición. Dice: "cada día es más difícil vivir de la pesca, tenemos pocos recursos, hay días en que regresamos sin nada. Hay poca totora, no creo que una siguiente generación de jóvenes quiera seguir en este oficio. Tenemos que hacer algo para que continúe la tradición".

ARROZ CON MARISCOS

INGREDIENTES (4 porciones)

- 12 langostinos
- 12 almejas
- 6 choros (mejillones)
- ¼ de calamar
- ¼ de pulpo
- 1 kg de arroz
- ½ taza de culantro picado
- 5 dientes de ajo
- 2 cebollas (cortadas en cuadraditos)
- ½ taza de alverjas (sancochadas)
- 4 cdas de ají panca
- 4 cdas de ají amarillo molido
- 3 cdas de pasta de tomate
- 2 limones
- 4 tazas de caldo de pescado con mejillones
- Sal y pimienta al gusto

PREPARACIÓN PREVIA

Preparar el arroz con sal y ajo, reservar.

Pasar por agua caliente los langostinos y las conchas, reservar. En una olla cubrir con agua suficiente las almejas, choros y condimentar con sal y pimienta. Cocinar a fuego lento hasta que el agua se reduzca a una taza y reservar.

PREPARACIÓN

En una sartén grande calentar aceite, agregar cebolla picada en cuadraditos, ajo, alverjas, agregar media taza del caldo de pescado, mezclar y dejar que se cocine 2 minutos. Luego, agregar ají panca, ají amarillo, pasta de tomate y mezclar. Añadir calamares, almejas, pulpo y cocinar durante 3 minutos. Agregar culantro picado y arroz poco a poco, ir mezclando hasta que quede todo del mismo color; corregir sal y agregar pimienta.

PRESENTACIÓN

Servir el arroz con mariscos en una fuente, añadir culantro picado y colocar los choros a un costado.

LUIS SOSANTE BOSSIO CASTILLO

• 83 años • Puerto Eten • Lambayeque •

2° PUESTO

Luis Sosante Bossio Castillo es un pescador amauta del puerto de Eten por vocación y apasionado de la cocina. Todo el pueblo lo aclama como buen cocinero y cariñosamente lo llaman "Don Jedo y sus mariscos". A pesar de sus avanzados años sigue pescando y también atiende pedidos para cocinar en las fiestas patronales y cumpleaños. Don Jedo es un amigo cálido y de amplia sabiduría. Es descendiente de los antiguos mochicas, pescadores de caballitos de totora, y conserva la sazón de sus abuelas. No recuerda cuándo se inició en la pesca, ni tampoco desde cuándo le gusta la cocina, y cuenta: "siempre me ha gustado pescar y también cocinar. Pero, soy muy malo en las cuentas. Hace algunos años tuve un restaurante en Chiclayo y me fui a la quiebra porque cocinaba para mis amigos y no me pagaban y poco a poco me fui en bancarrota, y desde entonces dije: una cosa es ser cocinero y otra es ser administrador. Yo soy cocinero y cerré el restaurante". Desde entonces la vida de Don Jedo está entre la pesca y su arte de cocinar. Sin embargo, dice: "Mira… a mí me preocupa la continuidad de la tradición y el oficio de pescador, así como todos los conocimientos y técnicas culinarias que los hombres de mar han dado a la gastronomía, también me preocupa la depredación del mar. No veo salida alguna, pero hay esperanza", concluye con mucha nostalgia.

TORTILLA DE RAYA

INGREDIENTES (4 porciones)

- ½ kg de raya seca
- 1 cebolla (cortada en cuadraditos)
- 4 tallos de cebollita china
- 4 cdas de harina sin preparar
- 1 cda de ají panca molido
- 2 cdas de ajo molido
- Sal y pimienta al gusto
- Yucas sancochadas
- Camotes sancochados
- Hojas de lechuga
- Huevos duros

PREPARACIÓN PREVIA

Dos horas antes remojar la raya y cocinar durante 30 minutos en abundante agua, dejar enfriar, deshilachar y reservar en un recipiente.

En una fuente batir los huevos, la cebolla picada, cebollita china, ajo, pimienta, ají panca y harina, mezclar todo y corregir la sal y agregar pimienta. Luego añadir la raya deshilachada y mezclar.

PREPARACIÓN

En una sartén grande calentar aceite y verter la preparación para hacer una tortilla grande; freír por ambos lados y reservar en un recipiente.

PRESENTACIÓN

En un plato plano colocar previamente dos lechugas y la tortilla, acompañar con rodajas de tomate y huevos duros partidos por la mitad.

VÍCTOR MANUEL NOLIVOS FAILOC

• 50 años • Caleta Santa Rosa • Chiclayo •

3° PUESTO

Víctor Nolivos es un pescador que le gusta la libertad del mar y también cocinar los más deliciosos pescados. De niño aprendió a pescar y también a ayudar en la cocina porque su madre tenía un pequeño restaurante cerca de la playa. Creció junto al mar, la escuela y la cocina de su madre. Cuando ya era adolescente tuvo que decidir por continuar con la pesca o estudiar; pero más pudo su vocación por la pesca y, cuando tuvo su familia asumió la responsabilidad de trabajar en la pesca. Más tarde cuando su madre falleció asumió la conducción del restaurante y continuar con la tradición. No se arrepiente en nada de las elecciones que tuvo que hacer en su vida. Porque ahora tiene una sólida familia, dos hijas profesionales que son científicas reconocidas. Víctor considera que la vocación de pescador es innata, que el pescador nace; sin embargo, el pescador tiene otras virtudes, como es la sazón y también su buen corazón solidario para compartir y ayudar a sus compañeros de mar cuando lo necesitan. Dice: "Mire, la vida del pescador es la libertad y la paciencia. Tienes que saber esperar las bondades y abundancia del mar y también que hay tiempos de escasez", concluye con alegría.

CAUSA MORENA

INGREDIENTES (4 porciones)

- ½ kg de pescado morena (seco)
- 2 cebollas
- 2 ajíes amarillos
- 4 limones
- 4 papas sancochadas
- Sal y pimienta
- Chorro de pisco

PREPARACIÓN PREVIA

Deshilachar y remojar el pescado morena dos horas antes. Luego lavar 3 veces en abundante agua. En una olla cocinar el pescado en abundante agua hasta que las tiras se desprendan fácilmente, reservar.

En otro recipiente marinar el pescado deshilachado con limón, sal y pimienta y reservarlo.

PREPARACIÓN

En una olla calentar aceite y freír cebolla, ají amarillo y ajo durante unos 5 minutos y reservar.

Luego, saltear con los pescados deshilachados y agregar la cebolla reservada y las papas sancochadas ligeramente trituradas, mezclar y aumentar el fuego y agregar media taza de pisco y flambear la preparación.

PRESENTACIÓN

En un plato plano servir al centro la preparación del pescado con las papas sancochadas, y adornar alrededor con tomate, lechuga, limón y rodajas de papas.

MANUEL ENRIQUE ITURREGUI ZAPATA

• 40 años • Puerto Pimentel • Chiclayo •

4º PUESTO

Manuel es un joven pescador y buzo de profesión. Apasionado por el mar, sueña en que algún día los pescadores se conviertan en maricultores, tengan sus parcelas y puedan cultivar sus productos. Este sueño le trasmitió su abuelo que también era pescador y murió en alta mar. Manuel se aferra en su oficio de pescador y todas la mañanas desde muy temprano sale a alta mar con sus compañeros. Con relación a la cocina dice: "En la embarcación me gusta cocinar y más cuando el patrón me lo pide. Puedo preparar todo con pocos ingredientes. Siempre me adapto a las circunstancias y saco lo mejor que tengo. Así lo reconocen mis amigos". Manuel califica el oficio de pescador-buzo como libre, porque no necesita de patrón para trabajar. Efectivamente, Manuel tiene su compañero guía y se sumergen en el mar sin límites, ni horarios. Por ahora, Manuel aún sigue soltero, pero quiere asegurar su futuro a través de la pesca. Cuando hay veda en Pimentel viene a Lima a trabajar como salvavidas en las piscinas exclusivas de Asia y Chacarrilla. Luego, cuando ya cuando el mar está en calma regresa a su hábitat. Dice: "Tengo que trabajar como salvavidas en piscinas, a veces inclusive soy guardián, pero lo que más me gusta es la libertad del mar, la brisa marina y, sobre todo, su tranquilidad. La ciudad es asfixiante, no soporto mucho tiempo". Agrega: "Soy pescador, mi vida está en el mar, y si algún día tenga que irme de este mundo, quisiera reencarnarme en una gaviota y volar libre por el mar".

CHINGUIRITO

INGREDIENTES (4 porciones)

- ½ kg de pescado seco (guitarra)
- 4 ajíes limo
- ½ cdta de pimienta
- 10 ramas de culantro
- 5 dientes de ajo
- 1 lechuga
- 1 cebolla
- 5 limones

GUARNICIÓN

- 1 taza de leche de tigre
- 1 taza de caldo de pescado
- 2 yucas sancochadas
- 1 taza de choclo sancochado
- 2 camotes sancochados
- 1 taza de maíz tostado

PREPARACIÓN

Remojar el pescado seco durante 2 horas y luego deshilacharlas en pequeñas láminas, sazonar con sal, ajo, pimienta, ají y culantro, reservar. En un recipiente mezclar el pescado con la leche de tigre, el caldo y marinar durante 30 minutos.

PRESENTACIÓN

En una fuente colocar una base de lechugas y agregar la preparación del chinguirito y a los costados acompañar con yucas, camotes, choclo y maíz tostado.

BENITO PALERMO GALA PANTA

• 42 años • Caleta Santa Rosa • Lambayeque •

5° PUESTO

Benito Palermo Gala Panta es un pescador de cuarta generación de la caleta de Santa Rosa. Su vida siempre ha estado cerca al mar pues sus padres y familiares eran pescadores. Recuerda que en las fiestas familiares las abuelas preparaban unos manjares inolvidables que era admiración del pueblo. Son los grandes banquetes mochicas que recuerda Palermo, y muchos de estos platos han quedado en su memoria culinaria y en los momentos de soledad intenta recordar cada uno de estos platos y preparar para sus amigos en alta mar. Si bien los recuerdos son los mejores refugios para el dolor, Palermo hace poco tuvo un accidente en alta mar y quedó lisiado de las piernas y desde entonces tiene dificultad en caminar. Si bien la vida no le ha sonreído bien, continúa como pescador y también como comerciante mayorista de pescado. Benito Palermo siente que la vida está en el mar y que el mejor lugar está en la cocina, y sueña con algún día tener un restaurante y poder preparar los mejores manjares al estilo de sus abuelas.

R • E • G • I • Ó • N
A • N • C • A • S • H

Ancash es privilegiada porque tiene litoral, Andes y Amazonía en una sola Región, donde surgió la primera cultura matriz de los Andes: Chavín de Huántar. Allí, han quedado pétreas imágenes de que estos wiracochas disfrutaban de los mariscos y pescados marinos. Pues en la costa de Ancash aún se pescan anchovetas, sardinas, pejerreyes, pintadillas, lornas, chitas, machetes, angelotes, róbalos, tramboyos, barriletes, lenguados y, también calamares, caracoles negros, pulpos, lapas y chanques. Y en la cocina, resaltan en picante de caracoles y cangrejos, sudados, chupes, sopas, chilcanos, jaleas, escabeches, chicharrones y, por supuesto, sus legendarios cebiches de siño o causa de raya.

PICANTE DE MARISCOS

INGREDIENTES (4 porciones)

- ½ kg de mariscos y moluscos (lapas, barquillo, pota, etc.)
- 1 cebolla cortada en cuadraditos
- 2 cdas de ají amarillo (sin pepas)
- 2 cdas de ají amarrillo picante
- 3 papas sancochadas
- 1 limón
- Sal y pimienta

PREPARACIÓN PREVIA

Lavar y cortar los mariscos en cuadritos grandes.

Cortar las papas sancochadas en cubos grandes.

PREPARACIÓN

En una olla calentar aceite, freír la cebolla a punto de caramelo, agregar ají amarillo sin picante, ají panca molido y sal. Dejar cocinar durante 2 minutos. Luego, agregar los mariscos y mezclar, agregar unas gotas de limón y la papa, mezclar.

PRESENTACIÓN

Servir en un plato plano añadir perejil y culantro. Acompañar con arroz graneado.

FÉLIX ENRIQUE LOO GRANDA

• 60 años • Huarmey • Ancash •

1º PUESTO

Félix Enrique Loo es un pescador-buzo y cocinero legendario de Huarmey, que ha heredado la cocina cantonesa de su padre y la andina proveniente de su madre. Desde muy niño se inicia en la pesca para ayudar a su madre y a sus once hermanos. "Desde muy temprano me iba al muelle a ayudar a cargar y descargar los pescados y me ganaba algunos reales, y con eso ayudaba a mi madre", recuerda con nostalgia.

Más tarde, cuando era adolescente, se hizo buzo y su vida cambió. Confiesa que le gustaba la tranquilidad de las profundidades, pescar solo y ganar su dinero. También se convirtió en pescador de embarcaciones y, en alta mar, el patrón le encargaba la cocina y, por supuesto, para don Félix el oficio de cocinar lo llevaba en la sangre, sentía mucho orgullo cocinar para sus compañeros y mostrar sus cualidades de cocinero chino. Dice: "En alta mar pasamos peripecias y muchas aventuras, pero el mar es como nuestra madre que nos protege y también nos sanciona cuando nos portamos mal", afirma con seguridad.

Efectivamente, Félix Loo, a sus 60 años, siente que ha logrado todo porque tiene hijos profesionales, una esposa que lo comprende y sobre todo porque ha instalado un pequeño restaurante en el centro de Huarmey donde recibe y cocina para sus amigos. Dice: "En mi restaurante trato de recordar las antiguas recetas de mi madre y también las técnicas de cocina de mi padre; a la vejez estoy cocinando y tengo una relación íntima con las ollas y puedo recrear cualquier plato sin mayores problemas".

JUGOSO

INGREDIENTES (4 porciones)

- 4 filetes de cojinova y corvina
- 2 cebollas cortadas por la mitad
- 1 cebolla cortada en cuadraditos
- 3 tomates en cuadraditos
- 1 ají verde (sin pepas, sin venas y cortado en tiras largas)
- 1 cda de ajo molido
- 1 cda de ají panca molido
- 1 taza de chicha de jora
- 5 cdas de aceite
- 1 rama de perejil
- 2 ajíes limo (picadito)
- 1 rama de cebollita china (rabo)
- Sal y pimienta
- Comino
- 1 kg de yuca sancochada y pelada

PREPARACIÓN PREVIA

Condimentar el pescado con pimienta, comino y sal, añadir la chicha de jora.

PREPARACIÓN

En una olla calentar aceite y freír ají, ajo, cebolla, tomate y ají verde con sal, dejar que sude 3 minutos; luego, agregar los filetes y cocinar a fuego lento.

PRESENTACIÓN

Servir en un plato hondo los filetes, acompañar con yucas sancochadas, añadir el perejil picado y el ají limo. Acompañar con arroz graneado.

LUIS ALBERTO LAVERIÁN RAMOS

• 53 años • Chimbote • Ancash •

2º PUESTO

Luis Alberto Laverián, "Chicho" para sus amigos, es un pescador cocinero dirigente, sindicalista, visionario, fraterno y de corazón noble. Dice: "Quiero que me recuerden por las obras que voy a dejar en esta vida". Efectivamente, "Chicho" se esfuerza por conseguir mejores condiciones salariales y de vida para el pescador, allí en el puerto de Chimbote es parte del Sindicato de Pescadores. Trabaja como cocinero de alta mar para sus compañeros, y agrega: "No hay comida de pobres o comida de ricos. La cocina es una sola, el sabor es el mismo como lo hacen nuestra madres y, sobre todo, cuando lo haces con amor", sentencia con seguridad. Luis Alberto cocina los mejores potajes y también los más nutritivos y lo dice de la siguiente manera: "yo conozco el estómago de los pescadores, es diferente a los hombres de tierra, ellos necesitan más proteínas y alimentos energetizantes para resistir las 12 a 14 horas de trabajo que deben realizar. Es por ello que me esfuerzo en asegurarles una buena dieta".

Por ahora, "Chicho" está preocupado por el agotamiento de los recursos del mar y la pesca indiscriminada. Sugiere entregar a los pescadores la custodia del mar y apoyarles para que se dediquen a la maricultura. "El mejor ejemplo son los pescadores de Japón y Corea", afirma con esperanza y seguridad.

JUGOSO DE JUREL

INGREDIENTES (4 porciones)

- 4 filetes de jurel
- 5 limones (zumo)
- ½ taza de chicha de jora
- ¼ taza de aceite
- 1 cda de ajo molido
- 1 cebolla cortada en gajos
- 2 tomates cortados en gajos
- 2 cdas de ají amarillo cortado en larguito (sin pepas)
- 1 cda de culantro
- Sal

PREPARACIÓN PREVIA

Macerar los filetes con limón y chicha durante 20 minutos y reservar.

PREPARACIÓN

En una olla calentar el aceite y freír el ajo, cebolla, tomate y el ají amarillo, dejar cocinar unos 3 minutos, luego agregar los filetes, cocinar 3 minutos más y añadir culantro picado. Rectificar la sazón y servir.

PRESENTACIÓN

Servir en un plato hondo, primero el jugo y luego un filete. Acompañar con arroz o yuca.

JOSÉ BENJAMÍN SILVA NAVARRETE

• 33 años • Chimbote • Ancash •

3° PUESTO

José Benjamín Silva Navarrete es un cocinero de alta mar, más de la mitad de su vida lo ha pasado en el mar cocinando. Desde los 13 años se inició en la pesca y desde entonces su vida ha estado siempre ligada al mar y a la familia. Ha trabajado en ocho embarcaciones siempre como cocinero y en todos los lugares que ha trajinado ha dejado buenos recuerdos de su buena sazón y cálida amistad. Benjamín es muy exigente en la calidad y variedad de los productos. Dice: "las cosas ricas tienen precio". Los patrones (dueños de las embarcaciones) saben que es muy riguroso y que incluso puede renunciar si no le proveen buenos insumos. "Los pescadores somos una familia", asegura con alegría. "Mis compañeros, cuando vienen 'resaqueados' (malestar alcohólico), tristes, alegres o molestos, les preparo unos poderosos reconstituyentes a base de parihuelas, sopas y también zumos de naranja y limón". Cuando Benjamín cocina no conversa, ni hace caso al bullicio y chistes de sus compañeros. Se concentra, organiza todos sus ingredientes, prueba y corrige la condimentación; y cuando termina, toca la campana y luego de ello recién contesta a sus compañeros.

Los primeros en recibir la comida son el patrón y los pescadores mayores. Dice: "Nuestros viejos son los primeros. Ellos son nuestros maestros y también representan a nuestros padres y debemos honrarlos con afecto", afirma con orgullo y sabiduría.

ARROZ CON MARISCOS

INGREDIENTES (4 porciones)

- ½ kg del arroz graneado
- ½ kg de mariscos (palabritas, caracol, calamares, langostinos)
- 1 cebolla cortada en cuadraditos
- 1 cda de ajo molido
- 4 cdas de ají panca amarillo
- ½ taza de chicha de jora
- ½ taza de caldo de pescado
- ½ taza de vino blanco
- ½ taza de alverjas verdes
- 1 cda de hojas culantro (picadito)
- 1 cebollita china (picadita)
- Palillo al gusto
- Aceite de oliva
- Sal, pimienta y comino
- 2 hojas de lechuga
- 2 ramas de perejil picadito
- 2 limones
- 1 ají limo cortadito finamente

PREPARACIÓN PREVIA

En una olla calentar el aceite y dorar la cebolla, ajos y el ají amarillo y, luego, incorporar el caldo de pescado y sazonar con sal. Cuando rompa en hervor, añadir el arroz hasta granear y agregar el vino blanco y reservar.

Sazonar los mariscos con sal, pimienta, comino y sazonador.

Sancochar las alverjas.

PREPARACIÓN

En una sartén grande o *wok*, calentar el aceite y saltear los mariscos y flambear con el vino blanco, bajar la intensidad del fuego; agregar la chicha de jora y cocinar unos 3 minutos. Añadir las alverjas, culantro, un poco de caldo de pescado y palillo, dejar que se vaya secando y agregar el arroz poco a poco. Condimentar con un poco de sazonador y cebollita china, rectificar la sazón y esperar unos 3 minutos más.

PRESENTACIÓN

Servir en un plato plano grande y poner una base de dos lechugas y, luego, el arroz con mariscos. Adornar con perejil picado. Acompañar con limón y ají limo.

PEDRO ABEL CALVO GONZALES

• 51 años • Samanco • Ancash •

4º PUESTO

Pedro Calvo Gonzales, "Don Pedrito", es el cocinero mayor de Samanco, todo el pueblo lo aclama por su sazón y generosidad. Es espontáneo, sincero, frontal, cálido, fraterno y muy querendón con sus sobrinos y niños. Cuando cocina no se complica con excesivas especias o condimentos, se esmera en dominar al máximo los tiempos de cocción para que sus platos queden en su punto exacto y conserven el sabor original.

Es muy hábil, virtuoso y no tiene timidez alguna a la hora de preparar sus cebiches, parihuelas, sudados, arroces y jaleas. De niño aprendió el oficio de la pesca y, también, el arte de cocinar en alta mar; pero a los 20 años tuvo que dejar este oficio porque sus compañeros de alta mar mucho lo maltrataban y se burlaban de su orientación sexual y nuevamente tuvo que dar un giro en su vida y hacer lo que siempre deseaba: cocinar y que todo el pueblo y visitantes se rindan ante su sazón.

Efectivamente, trabajó en muchos restaurantes, siguió cursos de cocina y repostería en Chimbote y Lima; acondicionó en su casa un espacio para su restaurante y, al cabo de dos años, la bonanza y el reconocimiento hizo de la cocina de Don Pedrito un espacio ideal y referente para la gastronomía inédita de Samanco. Declara: "Quiero que Lima me reconozca y yo poder aportar a la gastronomía peruana desde Samanco".

CHARQUICAN

INGREDIENTES (4 porciones)

- 2 pescados secos (lorna)
- 1 cebolla cortada en cuadraditos
- 1 ají amarillo cortado en larguito (sin pepas)
- 4 cdas de ají panca molido (sin picante)
- 1 kilo de papas sancochadas, peladas y trozadas en dados
- 1 limón
- Aceite
- Sal y pimienta

4

PREPARACIÓN PREVIA

El día anterior lavar bien el pescado y dejar remojar hasta el día siguiente.

PREPARACIÓN

En una olla con poca agua sancochar el pescado durante 10 minutos, dejar enfriar y reservar en una fuente y, luego, deshilacharlo.

En una sartén grande calentar el aceite y freír la cebolla, ají amarillo, ají panca molido y dejar que sude unos tres minutos; luego agregar el pescado y mezclar. Cocinar hasta que tome color y agregar el jugo de limón, la papa sancochada, y dejar cocinar 3 minutos, retirar del fuego y servir.

CRISTIAN ERICK ZULOAGA CHUMBES

• 40 años • Huarmey • Ancash •

5° PUESTO

Cristian Erick Zuloaga Chumbes es un pescador fino, exquisito, y orgulloso de su talento de cocinero, solo cocina para sus amigos y su esposa, y excepcionalmente para extraños. Pero todos lo reconocen que tiene una sazón excepcional y que es muy engreído para cocinar. A los 19 años decidió ser pescador y desde entonces ha trabajado en muchas embarcaciones y puertos, y también aprendió el arte de la cocina. "Mirando aprendí a cocinar y me quedé fascinado de los sabores y, sobre todo, porque uno puede manipular los sabores y texturas. La cocina marina es una cocina química, pura técnicas de manipulación", dice con seguridad.

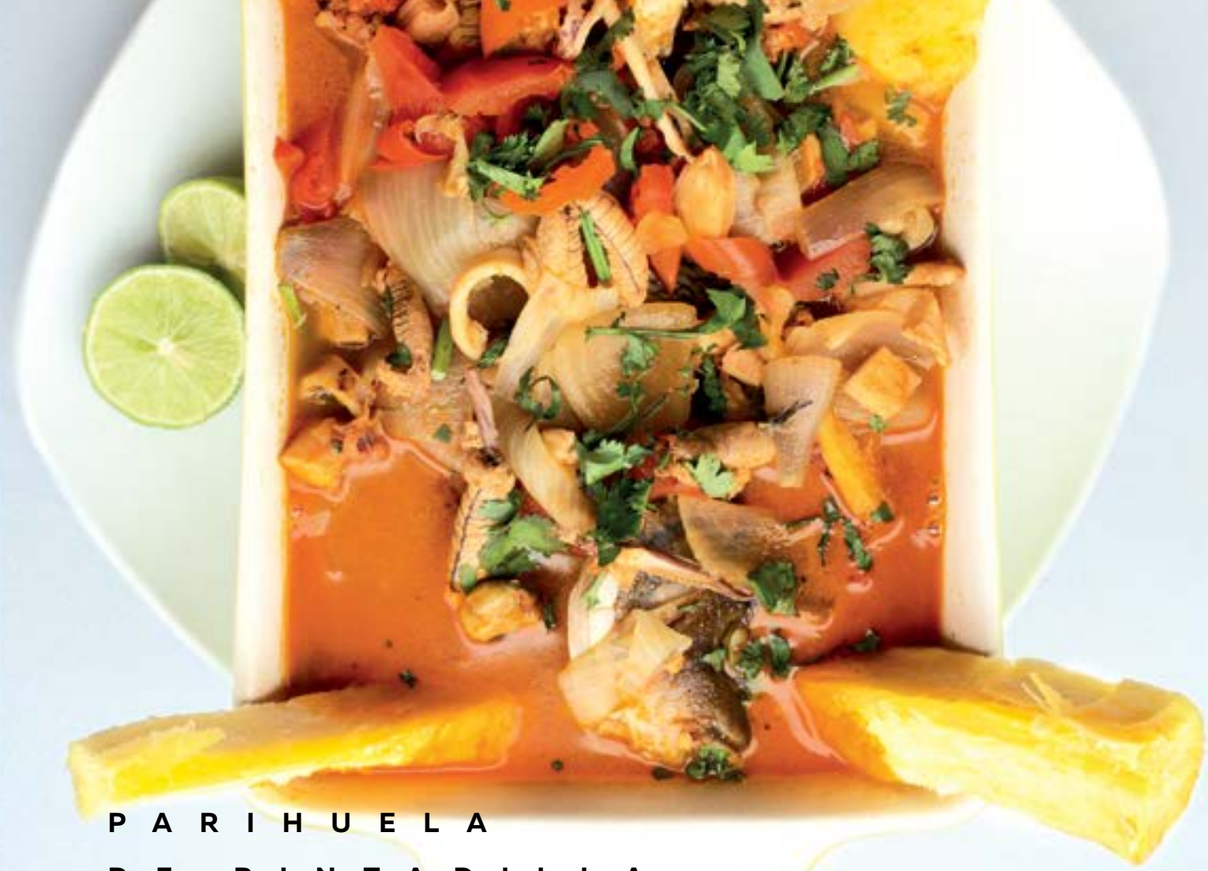
Cristian trabaja desde hace 10 años en la empresa Pesquera Diamante, en la bolichera "Polar 4", y trabaja 2 meses en alta mar y descansa un mes.

Cuando Cristian cocina es un pavo real, hace magia con el fuego, aromatiza el espacio con sus preparaciones, no le gusta que lo distraigan o intervengan en la cocina. Dice: "Más vale solo que mal acompañado". Cuando termina sus preparaciones solo atina en mirar los rostros y reacciones de afecto a sus platos. "Me gusta mirar cómo comen, soy un voyerista gastronómico, siento placer cuando se rinden ante mis platos", afirma.

R • E • G • I • Ó • N

L • I • M • A

Lima tiene uno de los mejores litorales del Perú. Su Costa Verde es un balcón que mira al océano Pacífico, dejándonos unos bellos atardeceres en verano. A pesar de ser una moderna metrópoli, aún prevalece la pesca artesanal para proveer a los mercados de productos hidrobiológicos más grande del país: Villa María del Triunfo y Ventanilla (Callao). Lima aún conserva más de 15 caletas de pescadores, como Chorrillos, Pucusana, Puerto Viejo, San Vicente de Cañete, Ancón y Huacho; además de 4 puertos de regular tamaño, como Supe, Chancay, Barranca y Huarmey. No por gusto, Lima se ha convertido en una de las principales capitales gastronómicas de América.



PARIHUELA DE PINTADILLA

INGREDIENTES (4 porciones)

- 2 pescados pintadilla
- 2 cebollas medianas
- 2 tomates medianos
- Kion
- 100 ml de aceite
- Ají panca
- Caldo de pescado
- Mixtura de mariscos
- Huevera (pescado de peña)
- 2 cangrejos grandes
- 2 yucas medianas sancochadas
- Hojas de culantro
- Sal al gusto

PREPARACIÓN PREVIA

Corta la cebolla y el tomate en largo, el kion en cortes finos. Hacer hervir la pintadilla y guardar el caldo. Lavar los mariscos y el cangrejo. Cortar la yuca en cortes largos.

PREPARACIÓN

Calentar aceite en una olla, agregar cebolla, tomate, sal y ají panca para aderezar. Tras 2 minutos echar el caldo con los mariscos, el cangrejo, la huevera y finalmente el pescado.

PRESENTACIÓN

En un plato hondo colocar la mixtura y encima el pescado. El cangrejo se pone al lado con la huevera en el otro extremo, la yuca cortada va en los bordes para poder así verter el aderezo con el caldo preparado. decorar con culantro picado.

EUSEBIO JESÚS HERRADA DÍAS

• 74 años • Ancón • Lima •

1º PUESTO

Don Eusebio Jesús Herrada Días es una pescador veterano y curtido por el mar. Tiene 74 años y hace poco ha quedado viudo. No recuerda cuándo se inició en la pesca, pero fue de niño ayudando a su padre que también era pescador.

Para él la pesca no es una labor sacrificada, pues lo ve como un trabajo como cualquiera, pero sí una labor de bastante riesgo. La pesca le apasiona, siente que es libertad y una forma de éxito en su vida. No le teme a la muerte, pero sí le muestra todos sus respetos al mar. Cuando está en alta mar le gusta cocinar, recordar recetas antiguas y ensayar algunos platos, para luego sorprender a sus amigos y familiares.

Cuando cocina no le gusta que le invadan su espacios y dice: "Soy un cocinero ermitaño, soy un lobo de mar y me gusta cocinar solo y luego disfrutar del rostro que ponen cuando prueban mis platos". Considera que el mejor plato que prepara es el aguadito de pescado, parihuela, cebiche y que el mejor pescado es el borrachito, que tiene una carne tierna y suave, de alta textura.

CACHEMA FRITA A LO "MACHO"

INGREDIENTES (4 porciones)

- 4 pescados cachema
- 4 yucas medianas
- 3 cebollas
- 2 ajíes limo
- 4 limones
- 150 ml de aceite
- Sal al gusto

PREPARACIÓN

Sazonar el pescado hacerles dos cortes "chuzo". Calentar aceite en una sartén y freír el pescado.

Para las salsa criolla, lavar bien las cebollas y cortarlas en juliana, cortar los ajíes limo en pequeñas rodajas y mezclar con el jugo de los limones, agregar sal al gusto.

A parte, sancochar la yuca en trozos.

PRESENTACIÓN

En un plato grande colocar a los costados la yuca y en el medio el pescado. Decorar con la salsa criolla.

HUMBERTO SALVADOR ROJAS CASTAÑEDA

• 55 años • Ancón • Lima •

2º PUESTO

Humberto Salvador Rojas Castañeda tiene 55 años y comenzó en la pesca desde niño. Nació en la caleta de Pisco, pero a los pocos años su familia se trasladó definitivamente a Chorrillos y desde entonces se siente un "chorrillano de corazón". Tiene 6 hijos y ha podido sacarlos adelante con su trabajo de pescador.

Considera que su trabajo no es sacrificado, muy por el contrario, es gratificante y de una amplia libertad. Pero, dice: "Siempre hay que tenerle respeto al mar. Te puede dar en abundancia y también te lo puede quitar cuando no le haces pagos. Nosotros cuando salimos a pescar llevamos coquita, cigarro, alcohol para brindar con *mama cocha*".

Humberto sueña con tener su embarcación y continuar en las labores de la pesca a pesar de que hace algunos años tuvo un accidente en la pierna que le dificulta pescar. Comenzó a cocinar en alta mar por necesidad y porque el patrón lo obligó, desde entonces, aprendió y le gusta la cocina. Dice: "Todo pescador debe saber cocinar. Es la primera tarea que debe cumplir un pescador cuando se inicia en la mar. Siento mucho orgullo cuando cocino y es doblemente cuando mis compañeros me agradecen".

Los mejores platos que le gusta cocinar es el cebiche, sudado y fifirifi, un preparado en base a fideos.

PICANTE DE POTA

INGREDIENTES (4 porciones)

- 1 kg de pota
- 100 g de harina
- ½ kg de arroz
- 4 tomates picados
- 4 cebollas picadas
- 4 papas
- 2 ajíes verdes picados
- 2 ajíes limo picados
- 3 dientes de ajo molido
- Aceite
- Vinagre tinto
- Pimienta
- Sal y comino

PREPARACIÓN PREVIA

Sumergir la pota en agua hervida con sal por unos 5 minutos; para saber que está lista tiene que poder retirarse todo el pellejo.

PREPARACIÓN

En una sartén aderezar la cebolla junto al ajo, sal, comino y pimienta. Agregar el tomate y los ajíes. Añadir la pota y las papas cortadas en cuadraditos, dejar cocinar. Agregar el vinagre tinto, la harina y dejar cocinar unos minutos más y servir.

PRESENTACIÓN

Acompañar con arroz y adornar con ají limo.

SEGUNDO ENRIQUE LIMA CALDERÓN

• 25 años • Pucusana • Lima •

3º PUESTO

Segundo Enrique Lima Calderón es un joven pescador piurano asentado en las costas de Lima frente a la caleta de Pucusana. Desde niño le gustaba pescar en agua dulce, así que la cercanía al oficio siempre estuvo presente. Su hermano lo animó a pescar y le recomendó mucho cuidado. Dice: “En la vida todo es riesgo, y debes estar preparado y enfrentarlo. A veces el mar es muy movido. Cuando no sabes te caes, ruedas… pareces un pescado, como no sabes parar… Ahora ya estoy adaptado totalmente y cada vez siento más fascinación por el mar”. Kike, como le dicen sus amigos, ya lleva 5 años pescando en Pucusana y sueña con conocer todas la caletas y puertos de América.

"Es un sueño que lo voy a lograr muy pronto. Y la mejor manera de conocer es cocinando", cuenta. Cuando cocina se concentra en los detalles y los ingredientes que va utilizar. Y dice que el mejor plato que prepara es el picante de pota, el cebiche y el arroz fifirifi, platos con los que mantiene contentos a la tripulación y al capitán. Él se ve a futuro como un gran chef y desea seguir perfeccionando su estilo y sazón.

PESCADO FRITO CON SARSA CRIOLLA

INGREDIENTES (4 porciones)

- 4 filetes de bonito
- 2 cebollas
- 250 g de limones
- Ajo molido
- 1 ají limo
- ¾ kg de arroz
- Aceite
- Sal
- Pimienta y sazonador

PREPARACIÓN PREVIA

Filetear el pescado, lavar y cortar la cebolla al hilo y tener lista la guarnición de arroz.

PREPARACIÓN

Sazonar el pescado con sal y pimienta, freír en una sartén con un poco de aceite. A parte, sazonar la cebolla con el limón, sal, comino y ají limo.

PRESENTACIÓN

Colocar en un plato una porción de arroz y encima los filetes. Acompañar con la sarsa criolla.

JOSÉ EMILIANO PEÑARÁN VALENCIA

• 68 años • Chancay • Lima •

4º PUESTO

José Emiliano Peñaran Valencia es un amoroso padre de dos hijos y pescador chancayano de nacimiento. Tiene 68 de edad, de los cuales 25 años dedicados a alta mar. Sus inicios en la pesca se los debe a sus hermanos, quienes lo llevaron al muelle para compartir el amor por el mar.

Ni el frío, ni las malas noches en el mar pueden quitarle la alegría de una buena pesca, ya que como él dice: "lo más bonito es llegar con el bote lleno". Triste se pone cuando narra cómo su embarcación se volteó y perdió todo, mientras melancólico recuerda a su padre también pescador de corazón. No le teme a la muerte, solo quiere que lo recuerden por las obras y amigos que ha frecuentado en toda su vida. Además dice que su mejor pasión es la cocina. Declara: "Todos los pescadores deben saber cocinar. Yo aprendí desde niño y me ayudó mucho en la vida e, incluso, con la cocina he podido sacar adelante la educación de mis hijos y también de algunos sobrinos huérfanos".

Los platos predilectos de José Emiliano son el bonito frito y el sudado de raya.

R • E • G • I • Ó • N
C • A • L • L • A • O

El Callao es el principal puerto del Perú. Antiguo pueblo de pescadores Piti-Piti que se asentaron en la Punta, Chucuito y la isla San Lorenzo. Las primeras crónicas registran que el puerto del Callao fue una creación colonial, la puerta para sacar nuestros tesoros al viejo continente y, a su vez, una entrada para inmigrantes que aportaron sobre todo en la cocina. De esta costa desembarcan casi todos los pescados: bonito, jurel, lenguado, caballa, pejerrey, lorna, cachema, suco, congrio y, por supuesto los mariscos. Este bravo y picante puerto tiene una cocina de respeto, que es autora de emblemáticos platos y dueña del sabor de otros como: choritos a la chalaca, chimbombo, cebiche, parihuela, escabeche de pescado, muchame, 20 de agosto, chicharrones de pescado y tantos otros.

CHORITOS A LA CHALACA

INGREDIENTES (4 porciones)

- 20 choros frescos
- 1 cabeza de apio picadito
- 2 cebollas picadas en cuadraditos
- 2 tomates sin pepas en cuadraditos
- 2 limones (jugo)
- ½ cdta de sazonador
- 1 ají limo en cuadraditos
- ½ taza de hojas de culantro
- 1 taza de choclo sancochado y desgranado
- 1 taza de zarandaja
- 100 g de chifles
- 1 yuca sancochada
- Sal, pimienta, comino y sazonador

PREPARACIÓN PREVIA

Limpie los choros, póngalos en una olla con una taza de agua y cocínelos a fuego alto, hasta que se abran, durante aproximadamente cinco minutos. Retírelos del fuego, sáquelos de sus conchas. Reserve los choros y sus conchas por separado.

PREPARACIÓN

En un recipiente mezcle la cebolla, tomate, apio, ají limo, jugo de limón, sazonar con sal, sazonador y pimienta. Agregar los choros, los choclos y las zarandajas.

PRESENTACIÓN

En una fuente colocar cuidadosamente el caparazón de los choros y rellenar con la ensalada. A cada caparazón colocar una pulpa de choro. Acompañar con rodajas de yuca sancochada, rodajas de camote frito y chifles. Decorar con ají limo y culantro picado.

CARLOS ENRIQUE BECERRA JURADO

• 50 años • Puerto del Callao • Callao •

1° PUESTO

Carlos Enrique Becerra Jurado empezó en la pesca a los 13 años, directamente en alta mar ayudando a su padre. Al cumplir 17 años se embarcó en una bolichera donde conoció a su primer patrón, quien le enseñó todas las actividades y técnicas de la pesca, y sobre todo, el oficio de la cocina. Dice: "Todo pescador debe saber cocinar. No hay pescador que no sepa cocinar. Es más, el oficio de pescador se inicia en la cocina". Carlos Enrique Becerra también tiene muchas anécdotas, cuentos y leyendas sobre el mar y sus misterios, y cuenta: "Al mar hay que tenerle miedo y admiración. Te puede premiar con abundancia y también te lo puede quitar de un zarpazo. Por eso debes ahorrar y conformarte con lo que te da".

Hace algunos años Carlos tuvo un accidente al interior de su lancha que impactó en su pierna izquierda y casi lo deja paralítico, pero gracias a San Pedrito (patrón de los pescadores), pudo salvar su pierna y ahora camina con cierta dificultad. Su entrega y pasión por el mar le ha permitido ahorrar y comprar su embarcación y ahora es un destacado patrón que respeta y cuida a su tripulación. Considera que la pesca es un oficio que tiene premios y también mucha paciencia para asumir los riesgos. Por ahora Carlos Enrique está decidido a continuar con el oficio de pescador y prepararse para los años otoñales que le tocará vivir. "Cuando me retire de la pesca siempre trataré de estar cerca a la brisa del mar y la alegría de la vida porteña", concluye con satisfacción y orgullo.

ARROZ CON MARISCOS

INGREDIENTES (4 Porciones)

- 500 g de mariscos frescos
- Ají especial
- Ajo molido
- 2 pimentón
- 250 ml de aceite
- 2 choclos sancochados
- 2 zanahorias sancochadas
- 200 g de alverjita sancochada
- 200 g de queso parmesano
- ¾ kg de arroz cocido
- Caldo de mariscos
- Sal, pimienta y comino

PREPARACIÓN PREVIA

Cortar en cuadraditos pequeños los pimentones y las zanahorias, desgranar los choclos. A parte lavar y sancochar los mariscos, guardar el caldo.

PREPARACIÓN

En una sartén con poco aceite caliente, dorar el ajo y el ají especial; luego de 3 minutos moviendo con un cucharón, verter el caldo de los mariscos hasta que agarre temperatura para añadir el arroz cocido con el pimentón, choclo y zanahoria. Remover hasta que el arroz tome el color del ají especial. Finalizar con sal, pimienta y comino al gusto, y añadir el queso parmesano rallado.

PRESENTACIÓN

Servir en un plato plano y añadir perejil picado.

CÉSAR FRANCISCO ABAD

• 66 años • La Punta • Callao •

2° PUESTO

César Francisco Abad es conocido como "Perochena". Actualmente tiene 66 años, de los cuales lleva dedicándole 50 a la pesca. Considera que ser pescador es apasionante, actividad a la que ingresó al no conseguir empleo. Él considera que la pesca puede llegar a ser peligrosa en las noches, porque aumenta el riesgo de que la embarcación se volque. Para él la pesca significa un pasatiempo, pues es una actividad que no garantiza una gran ganancia constante. Afirma que es una gran satisfacción el hecho de sacar una gran carga de productos.

Él le diría al mar que es una maravilla creada por Dios, como una gran fuente de vida. También a aquellos pescadores que fallecieron les diría que por favor vuelvan a poner orden en la sociedad que actualmente está en una crisis moral. "Perochena" cuenta impactantes anécdotas sobre presos de la prisión de El Frontón, quienes se escapaban cuchillo en boca y les robaban a los pescadores sus botes. Sabe preparar platos como el arroz con mariscos, sudado de pescado y chaufa de pescado, que le salen majestuosos.

TIRADITO TRES COLORES

INGREDIENTES (4 porciones)

- 4 filete de pescado (vela)
- 15 limones
- 5 ajíes verdes
- 2 rocotos
- Huacatay
- Pimienta blanca
- 4 camote amarillo
- 2 choclo desgranado
- Yuyo
- Mayonesa de casa
- Sal y ajos

PREPARACIÓN PREVIA

Limpia y corta el pescado en láminas muy delgadas en forma de tiras y sazona con sal.

PREPARACIÓN

Para preparar las cremas: Aderezar los trozos de pescado con ajos, pimienta, sal y limones. Licuar el ají amarillo sin las venas, con la mayonesa y con un poco del líquido que se forma del pescado aderezado y el limón. Realizar el mismo proceso con el rocoto, sin considerar las venas. Por último, realizar lo mismo con el huacatay. Si se desea que pique un poco agregar algunas venas del ají verde.

Mezclar las cremas con el macerado de limón y viértela sobre las láminas de pescado bañando cada una de ellas.

ELÍAS GERMÁN NAVARRO BENDEZÚ

• 60 años • La Punta • Callao •

3º PUESTO

Elías Germán Navarro Bendezú está casado desde muy joven. Su suegro le incentivó para que incursione en la pesca, así fue que a los 18 años se aventuró al mar por primera vez, desde ese día vive ligado a las redes y al agotador oficio del pescador, del cual se enamoró perdidamente al igual que de su esposa, con quien tiene cuatro hijos que son el motor de su vida hacia el éxito.

Su primera experiencia como pescador fue difícil y la recuerda siempre con una sonrisa en el rostro, sonrisa que se pronuncia más cuando cuenta lo agradecido que está con la vida, porque gracias al mar cumplió sus metas. "Todo lo que tengo se lo debo al mar", dice. Metas que las seguirá cumpliendo, ya que considera que siempre hay algo nuevo que aprender: "Para mí la pesca es un trabajo que te llena de experiencia y aventura". Siempre le gustó la cocina, pero su casual inicio profesional se lo debe a un amigo.

Cuenta que en altamar todo es útil, desde una concha de abanico que sirva de cuchara para poder preparar un rico cebiche y, claro, nunca debe faltar en toda embarcación sal y limón. Si le preguntas por su secreto en la sazón, él te dirá que el secreto es mucho amor, con el cual dirige su restaurante y el mismo que le incentiva siempre a salir al mar.

TIRADITO DE LENGUADO

INGREDIENTES (4 porciones)

- 1 kg de lenguado
- Ají amarillo molido
- Ajo molido
- Rocoto molido
- 100 g de chifles
- 100 g de canchita
- 10 limones
- Pimienta, comino y sal al gusto

PREPARACIÓN PREVIA

El lenguado se corta en filete y se hace reposar por 10 minutos; los limones se exprimen guardando el jugo en un recipiente pequeño.

PREPARACIÓN

Escurrir el lenguado. Verter el jugo de limón en una fuente donde se añade el lenguado hasta que tome un punto de cocción característico, agregar el rocoto molido, el ají amarillo con el ajo para mezclar los sabores. Al finalizar echar sal, pimienta y comino al gusto.

PRESENTACIÓN

El lenguado en filetes se saca de la mezcla del rocoto y ají amarillo y se sirve en tiras en una fuente para verter encima la salsa.

LUIS ENRIQUE VEGA MENDOZA

• 50 años • La Punta • Callao •

4º PUESTO

Luis Enrique Vega Mendoza, 50 años, se dedica en la pesca desde los 20 años, donde no le fue fácil porque estar en el mar era muy distinto que estar en tierra. Cree que lo más difícil de su oficio es que hay momentos que la pesca no es seguida y que se tiene que guardar "pan para mayo". También le gusta pescar buceando y lo hace con una especie de pistola de liga donde atrapa lenguado y lisa. Desde pequeño siempre quiso tener su embarcación con todo su implemento completo para poder así mantener a una familia; y agradece a su maestro que le enseñó a pescar como también a sus compañeros que perdieron la vida en el oficio porque le enseñaron todo lo que él sabe hoy en día, y recuerda una anécdota cuando pescó un galopado de 1 200 kg, era una proeza porque en ese entonces pescaba en un bote con remos.

En la cocina, desde muy chiquillo, utiliza un arco de sierra para afilar sus cuchillos; él considera que nadie se le compara preparando un buen cebiche de lenguado.

CEBICHE DE LENGUADO Y LISA

INGREDIENTES (4 porciones)

- 1 kg de lenguado y lisa
- 12 limones
- 4 cebollas
- 1 rocoto
- 2 ajíes limo
- Apio
- Ajo
- Leche
- 4 camotes
- Yuyo
- Choclo
- Cancha serrana
- Culantro entero

PREPARACIÓN PREVIA

Filetear el pescado y lavarlo con agua de mar, cortar el apio y la cebolla estilo pluma.

PREPARACIÓN

Marinar el pescado con ajos y rocoto, exprimir los limones y dejar reposar, agregar un poco de leche, añadir el apio y la cebolla.

PRESENTACIÓN

Servir en el plato acompañado con camote amarillo, choclo y cancha como guarnición. Adornar con yuyo y un trozo de ají limo.

WELLIGTON HUIZA BÁÑEZ

• 37 años • La Punta • Callao •

5° PUESTO

Welligton "Willy" Huiza Báñez es punteño de nacimiento. El vivir en un pasaje de pescadores y a tan solo a una cuadra de la playa le permitió tener cercanía con el mar. El juego de moda para él era jalar los botes y ayudar a los pescadores que muchas veces eran padres de sus amigos. El olor del mar le llamaba la atención, así que a los trece años comenzó a pescar por diversión, ya con catorce años tuvo su primera experiencia gracias a don Artemio, pescador antiguo que le enseñó todo lo que debía saber sobre el mar. Willy lo recuerda con mucho cariño y asegura que él fue y será su maestro. "Desde ese día la pesca es mi trabajo, es mi vida, con ella sobrevivo, gracias a ella pago mi casa, para mí pescar es lo más hermoso, el mar es precioso y le agradezco siempre por todo lo que me da", dice con orgullo.

Willy tiene claro que el mar es peligroso y lo respeta mucho, recuerda siempre la vez que, por quedarse dormido, la marea lo llevó 500 metros lejos de la orilla y, si no fuera por sus compañeros que lo rescataron a tiempo, no podría contarla. Siempre le gustó cocinar y para él es infaltable después de pescar prepararse un cebiche de lenguado, un tiradito o llegar a casa para cocinarse un rico chicharrón de pulpo. "Me gusta comer todo lo que viene del mar, solo necesito en mi embarcación un poco de sal y limón", afirma.

R • E • G • I • Ó • N
I • C • A

En medio del desierto de Ica se erigieron tras grandes culturas: Paracas, Nazca y Chincha. Los paracas fueron grandes neurocirujanos, los nazcas sabios ingenieros hidráulicos que condujeron el curso de las aguas y los chinchanos mejores navegantes, llegando hasta el Golfo de México en grandes balsas de junco y totora. Por otro lado, Ica es una región privilegiada por su geografía, la Reserva Nacional de Paracas es una belleza paisajística que protege a nuestra fauna marina. Y de los puertos de Tambo de Mora, San Andrés y La Puntilla salen los mejores lenguados, cojinovas, tollos, lornas, pulpos y una tanta variedad de mariscos. También, de los ríos de Chincha, Pisco y Palpa se rescatan los más deliciosos camarones. Es decir, Ica es de sol, fuertes vientos y un mundo marino de grandes experiencias de sabores. Y, por supuesto, el brindis es con pisco puro.

BONITO ENROLLADO EN SALSA DE MARISCOS

INGREDIENTES (4 porciones)

- 4 filetes de bonito
- ½ kilo de mariscos
- ½ taza de caldo de pescado
- 5 cdas de salsa inglesa
- ½ vaso de vino blanco
- 2 galletas de soda molida
- 4 cdas de queso parmesano
- 2 ramas de perejil
- Sal y pimienta

GUARNICIÓN

- 4 porciones de yuca sancochada
- 8 rodajas de pepino
- 8 rodajas de tomate
- 4 hojas de lechuga

PREPARACIÓN PREVIA

Licuar un tomate pelado sin pepas, una cebolla cortada en cuadraditos, 3 cucharadas de aceite, 5 cucharadas de vino blanco, sal y pimienta hasta lograr una pasta ligeramente consistente y reservar.

Hacer cortes transversales ligeros a los filetes y sazonar con sal y pimienta; luego, apanar con la galleta molida, y reservar.

PREPARACIÓN

En una sartén calentar aceite y saltear los mariscos con la salsa de tomate, bajar el fuego y agregar el caldo de pescado. Corregir la sazón con sal y pimienta, cocinar por 5 minutos y reservar.

En otra sartén freír los filetes de pescado y al medio colocar la salsa preparada y enrollar el pescado. Cerrar cuidadosamente con palitos de mondadientes y luego reservar.

PRESENTACIÓN

En un plato colocar una hoja de lechuga y, encima, un enrollado de pescado. Al lado una porción de la salsa de mariscos. Adornar con perejil y queso parmesano. Acompañar con yuca frita, rodajas de pepino y tomate.

WILFREDO JONATHAN MAGAN RAMOS

• 29 años • Pisco • Ica •

1º PUESTO

Wilfredo Jonathan Magan Ramos es un pescador cocinero por herencia y tercera generación de porteño sandresino de Ica. Desde muy niño sentía curiosidad de las redes y el vaivén de las olas del mar, y cuando terminó el colegio decidió ser pescador y buscó a su tío para que le enseñe el oficio y artes del mar. Su tío, Walter Ramos, era reconocido como el mejor pescador de San Andrés y su amplia sabiduría le fue trasmitida poco a poco. Su padre, por su parte, le enseñó las tareas de la cocina y la preparación de recetas complicadas.

En este aprendizaje de conocimientos lo que más le gustó fue la pesca y la cocina. Son labores cotidianas que le dan placer y mucha satisfacción. También su tío le enseñó a enfrentar los miedos y peligros de alta mar. Dice: "La pesca es sacrificada y difícil, muchas veces he tenido que trabajar sin descanso y ni siquiera el dinero nos alcanza", lamenta con nostalgia. Jonathan también confiesa que su pasión por la cocina es un arte que quisiera desarrollar y continuar aprendiendo, es por ello que participó en el Concurso Mejor Pescador Cocinero 2016.

En el restaurante de su padre adquirió el gusto por la cocina, el cual hasta la actualidad le sirve para ser reconocido entre sus compañeros como el cocinero del barco. Dueño de una sazón envidiable y solicitada por muchas embarcaciones, Jonathan engríe a los tripulantes con diversos platos exquisitos, como su innovador enrollado de pescado en salsa de mariscos, sudado de pescado o el tradicional cebiche a la tabla. Es un joven luchador que sueña tener su propia embarcación y restaurante.

PICANTE DE PULPO

INGREDIENTES (4 porciones)

- 600 g de pulpo cortado en trozos pequeños de 2 cm
- 1 cebolla cortada en cuadraditos
- 50 g de maní molido
- 4 cdas de ají panca molido
- 4 cdas de ajo molido
- 2 tazas de caldo de pescado
- Sal, pimienta, comino y sazonador
- 4 papas sancochadas (blanca o rosada)
- 250 g de fideos cabellos de ángel
- ½ kg de arroz

PREPARACIÓN PREVIA

En una olla con abundante agua hervir el pulpo durante 15 minutos, desechar el agua y reservar.

En una olla calentar aceite y dorar ligeramente los fideos hasta que cambie al color dorado, agregar el arroz con agua hasta que cubra totalmente y esperar la cocción.

PREPARACIÓN

En una olla calentar aceite, ajos, ají panca molido, sal, pimienta, comino y sazonador al gusto; luego agregar el pulpo y el maní, mezclar, freír y saltear durante tres minutos. Agregar las papas sancochadas y un poco de caldo de pescado, mezclar cuidadosamente y cocinar durante tres minutos más. Al final añadir perejil picado.

PRESENTACIÓN

Servir en un plato hondo primero una base del picante y acompañar con arroz timbirimba y agregar con perejil picado.

JORGE LEOPOLDO CASTRO BARREDA

• 69 años • Pisco • Ica •

2º PUESTO

Jorge Leopoldo Castro Barreda es un legendario pescador artesanal de San Andrés, con más de 40 años de experiencia y una larga lista de historias que contar. Nació frente a la playa de Pisco y desde su infancia está ligado al mar, una infancia feliz pescando con atarraya y las redes de su tío. El balón fue su segundo amor en la juventud, sus primeros goles los marco en el Club Mariscal Castilla y, más tarde, en el Sport Pisco, donde se ganó el apelativo de "Pata bendita". Antes de ser pescador trabajó en el muelle hasta que la necesidad lo hizo aceptar la invitación de su primo para incursionar en la pesca industrial. "Ser pescador significa sacrificio. Pero si volviera a nacer, volvería a ser pescador, el mar es algo que nos da de vivir y nos da de comer", dice con entusiasmo.

Aprendió a cocinar mirando a un viejo amigo, "el chamaco", muy renegón, colérico y solo enseñaba a los más interesados. Jorge era muy observador y admiraba la cocina. Desde ese momento la cocina pasó a ser parte de su vida, logrando alcanzar una sazón muy especial, que disfrutan todas las personas que navegan con él, "en alta mar se cocina hasta con una cuchara". Entre sus especialidades está el picante de pulpo y su clásico arroz con timbirimba. Dice: "Ya estoy en mis últimos años de pescador y tengo la satisfacción de educar a 8 hijos con la pesca". Don Jorge desea pronto retirarse de la pesca y regresar a casa y disfrutar de su esposa y sus nietos que le alegran la vida.

SOPA SECA DE RAYA

INGREDIENTES (4 porciones)

- 600 g de raya seca deshilachada
- 50 g de fideos espagueti
- 2 cdas de achiote previamente dorado con aceite en un sartén
- 1 tomate cortado en cubos
- 1 cebolla cortada en cuadraditos
- 4 hojas de albahaca
- 4 tazas de caldo de pescado
- ½ taza de aceite
- 1 paquete de galleta de soda
- Sal y pimienta

PREPARACIÓN PREVIA

En una olla, cocinar la raya deshilachada durante cinco minutos y reservar.

En una licuadora preparar una pasta con el achiote, dos hojas de albahaca, tomate y cebolla.

PREPARACIÓN

En una olla calentar el aceite y hacer un aderezo con la pasta licuada y saltear las rayas deshilachadas. Dejar que sude un poco, agregar el caldo de pescado y cocinar durante cinco minutos o hasta que la raya esté completamente cocida y blandita; añadir los fideos y cocinar hasta que estén al dente.

PRESENTACIÓN

Rosear los fideos con albahaca picada y adornar con una rodaja de limón.

EDGARD JOSÉ MENESES CANELO

• 46 años • Chincha • Ica •

3º PUESTO

Edgard José Meneses es un chinchano de corazón y sazón, tiene 46 años y se inició en la pesca a los 12 años por la extrema pobreza en que vivía su familia. Para José, pescar es una pasión y él agradece a su abuelo porque le enseñó acerca de la pesca y el compañerismo que debe existir entre los pescadores. Actualmente, Edgard siente mucho orgullo de pertenecer a la Asociación de Pescadores Artesanales del Puerto de Tambo de Mora, y dice: "Cuando muera, quiero que mis cenizas sean lazadas al mar y seguir navegando. Los pescadores de esta área nos encomendamos a la Virgen María y a San Pedro, que son nuestros patrones y le rendimos tributo para volver a casa", afirma con devoción y mística.

Cuando cocina le gusta cantar, silbar y escuchar música, pues la alegría del corazón se trasmite en las ollas. El mejor plato que prepara son las parihuelas, sudados y cebiches. El mejor pescado para preparar cebiche es la sardina, pero que actualmente lo están depredando las bolicheras y lamentablemente se está extinguiendo, se lamenta con mucha nostalgia.

ARROZ CON TIMBIRIMBA MARINO SALVAJE

INGREDIENTES (4 porciones)

- 12 pejerreyes eviscerados
- ½ kg de arroz
- 250 g de fideo espagueti
- 250 g de mixtura de mariscos
- 1 taza de choclo sancochado
- 1 taza de alverja
- 1 cebolla cortada en cuadraditos
- 3 cdas de ajo molido
- 1 tomate sin cáscara y sin pepas
- 1 pimiento cortado en larguito
- 1 sobre sibarita
- 4 tazas de caldo de pescado
- 1 taza de aceite
- 2 camotes sancochados
- 1 paquete de galleta de soda
- Sal y pimienta

PREPARACIÓN PREVIA

Lavar varias veces el arroz y reservar. En una sartén calentar aceite y dorar los fideos hasta que cambie al color dorado y reservar. En una olla grande calentar aceite, ajo, cebolla y sal, agregar el arroz y el fideo dorado, esperar que cocinen.

Triturar con la mano las galletas y reservar.

Sazonar los pejerreyes con sal y pimienta y apanar con la galleta y reservar.

PREPARACIÓN

En una olla grande calentar aceite, ajo, cebolla, tomate y la sibarita, dejar que sude durante dos minutos y luego saltear los mariscos con un poco de caldo de pescado y luego verter la alverja, camote, y pimiento, cubrir la preparación con el caldo y cocinar durante 5 minutos. Luego, agregar el arroz poco a poco, mezclar y cocinar 2 minutos y reservar.

En un sartén calentar aceite y freír los pejerreyes por ambos lados y reservar.

PRESENTACIÓN

En un plato plano servir una buena base de arroz timbirimba y añadir dos filetes de pejerrey y nuevamente cubrir con arroz. Acompañar con una rodaja de limón.

LUIS RAMÍREZ DÍAS

• 70 años • Pisco • Ica •

4º PUESTO

Luis Ramírez Días es un veterano pescador y fino cocinero de la caleta San Andrés de Pisco. Pescador de tercera generación, aprendió el oficio a los 10 años y a los 14 años no pudo seguir estudiando por las limitaciones económicas de su familia y desde entonces ha pasado más tiempo en el mar que en tierra. Dice: "Lo más sacrificado de la pesca es el riesgo de la muerte, pero amo la pesca, las redes, la gran variedad de pescados y mariscos y como sustento de la familia". Tiene la satisfacción de haber dado educación y profesión a todos sus hijos con la pesca y eso compensa la ausencia de su esposa que se adelantó a la eternidad.

Cuando cocina le gusta preparar torrejas de bonito, escabeche de pescado y caldos de cabeza de pescados y, por supuesto, los legendarios y suculentos sopa secas y cebiches. Dice: "El oficio de la pesca me lo enseñó mi padre, pero el arte de la cocina me lo enseñó mi hermano, que me preparó desde muy joven para ser de utilidad y me hizo aflorar un talento que no sabía que tenía. Gracias a mi hermano puedo recordar en cada plato a mi madre, mis abuelas que en las fiestas familiares preparaban grandes comilonas y banquetes que hasta hoy recuerdo", añade con nostalgia.

CEBICHE DE CABALLA

INGREDIENTES (4 porciones)

- 800 g de filete de caballa
- 2 cdas de ají limo, sin venas, ni pepas, finamente picado
- 1 taza de jugo de limón
- 1 taza de cebolla cortada en larguito o corte juliana
- 1 ají amarillo finamente cortado
- Hojas de culantro
- 1 cucharada de jugo de kion molido en mortero
- 3 ajíes limo
- Sal, pimienta y sazonador

PREPARACIÓN PREVIA

Cortar la caballa en cubos de dos centímetros y reservar.

PREPARACIÓN

Marinar el pescado con sal, pimienta, comino, sazonador, ají amarillo y kion. Añadir el jugo de limón y marinar durante 4 minutos, mezclar con la cebolla y reservar 3 minutos.

PRESENTACIÓN

Servir en un plato y añadir ají limo. Acompañar con rodajas de limón.

JESÚS ALEJANDRO ARTEAGA VÉLIZ

• 21 años • Pisco • Ica •

5° PUESTO

Jesús Alejandro Arteaga Véliz es un joven pescador cocinero heredero de un legado familiar de pescadores y diestros cocineros de alta mar. Recuerda que siempre miraba a su padre llegar a casa con enormes pescados y canastas llenas de productos marinos. Esa imagen la ha retenido en su memoria y, cuando decidió ser pescador, quería emular a su padre y abuelos que eran también grandes navegantes, como los antiguos y legendarios chinchanos que llegaron con sus balsas hasta Centroamérica.

Dice: "El oficio de pescador lo llevo en la sangre y en mis venas está el ADN de la memoria culinaria de mis abuelas. Toda esa tradición quiero conservarla", afirma con orgullo disimulado. Jesús, a pesar de su natural juventud tiene una gran responsabilidad de sostener a una familia de dos hijos y está seguro que, con la pesca y la cocina, va a sacar adelante a los suyos; sobre todo tiene la seguridad que la cocina va a ser muy importante en su despegue económico, porque desea instalar un restaurante más adelante y allí preparar sus mejores platos. Dice: "Yo quiero ahorrar un poco con lo que me da la pesca, poner un restaurante y preparar los mejores platos de la caleta de San Andrés. Quiero seguir cursos de cocina y conocer el por qué de las cosas, técnicas y otros secretos de la cocina".

"Y cuando esté preparado me voy aventurar nuevamente en un nuevo proyecto de vida y estoy seguro que lo voy a lograr. Como ahora, cuando decidí ser pescador, sabía a lo que me metía y lo estoy logrando. No me arrepiento, porque llevo en la sangre el riesgo y no hay miedo para aplicar tu talento", sentencia con alegría.

R • E • G • I • Ó • N
A • R • E • Q • U • I • P • A

Arequipa tiene el litoral marino más extenso del país. Cuenta con 4 puertos y más de 25 caletas de pescadores artesanales. De este mar se pescan y recolectan más de 32 especies como: corvina, lenguado, bonito, pejerrey, perico, jurel, caballa, pota, choros, erizos, chanques, lapas y pulpos, y algas marinas en estado natural, donde la calidad del plancton y ecología marina aún se encuentran en óptimas condiciones. Los pescadores arequipeños han comprendido que la biodiversidad marina está en riesgo. Por eso, respetan las vedas y buscan el repoblamiento de especies en extinción. Por ejemplo, los pescadores de Atico se han propuesto repoblar erizos, algas marinas y otros mariscos en riesgo de extinción. Además, aspiran convertirse en cultivadores del mar y que sus territorios sean espacios para el Turismo Rural Comunitario de Caletas.

REVUELTO DE ERIZOS

INGREDIENTES (4 porciones)

- 1 kg de pulpa de erizo
- 2 cebollas picadas en pluma
- ½ cda de ají mirasol molido
- 2 cdas de ajo molido
- 2 tz de caldo de pescado
- 3 cdas de aceite
- 3 tzs de arroz graneado
- 5 papas blancas fritas en cubos
- 2 cdas de culantro picado
- 2 huevos batidos
- Sal, pimienta y comino

PREPARACIÓN

En una olla calentar aceite a fuego medio e incorporar la cebolla, el ajo, ají mirasol, sal, pimienta y comino; remover durante tres minutos. Incorporar erizos, el caldo y cocinar durante tres minutos. Añadir huevos batidos, arroz y papas fritas, y cocinar sin dejar de remover durante dos minutos. Servir en plato plano y esparcir encima el culantro picado y decorar con una rodaja de rocoto.

ALEJANDRO NAVARRO TASHIRO

• 53 años • Caleta de Atico • Arequipa •

1º PUESTO

Alejandro Navarro Tashiro, "el Chino", es el último pescador de tercera generación de pescadores. Sus abuelos fueron los primeros pobladores de Atico. A los 14 años se embarcó como ayudante y desde entonces su vida ha girado entre el mar, las embarcaciones, su hogar, los amigos y la cocina. Dice: "Uno nace para ser pescador y también para cocinar. En el camino uno aprende a enfrentarse al miedo, las vedas, la abundancia, los amores y también la sazón". La preparación de una gran variedad de platos lo ha aprendido de sus tías en Quilca y también en los diferentes puertos y caletas del Perú. Es un diestro buzo que conoce la profundidad del mar y la gran variedad de pescados y mariscos; pero cuando no hay pesca se dedica a otros oficios como la albañilería, y la artesanía de tejer sus redes. Como cocinero tiene olfato adiestrado y una sazón detallista, puede preparar los más delicados revueltos de erizos, tortillas de cangrejitos azules, hasta los legendarios cebiches de mariscos y sudados. Sus compañeros del sindicato de pescadores coinciden que Alejandro es uno de los mejores cocineros de Atico. "Quiero cocinar y preparar todos los platos que mis abuelos y mis tías preparaban, son platos que se están perdiendo y que los pasajeros de la Panamericana Sur, pueden degustar de la sazón tradicional de Atico", sueña el Chino.

CHICHARRÓN DE CHOROS

INGREDIENTES (4 porciones)

- ½ kilo de choros (pulpa)
- 1 taza de harina sin preparar
- 1 huevo
- 2 cdas de ajo molido
- ½ cdta de pimienta
- 1 taza de aceite
- Tomate partido por la mitad
- Papa sancochada y frita en rodajas
- Sal

PREPARACIÓN PREVIA

Lavar los choros con agua fría y, en una olla con agua. Cocinar los choros unos minutos hasta el primer hervor, reservar y dejar enfriar.

PREPARACIÓN

Calentar aceite en una sartén a fuego medio y freír los choros con ajo y pimienta, hasta que se dore y cambie de color. Separar las claras de la yema y batir a punto nieve, incorporar las yemas y la harina y revolver bien. Pasar los choros por esta mezcla y freírlos en la sartén con aceite bien caliente.

PRESENTACIÓN

En un plato plano servir los chicharrones de choros con papas sancochadas y fritas, con un tomate partido por la mitad.

DAVID VACCARO GUERRERO

• 60 años • Caleta de Quilca • Arequipa •

2° PUESTO

Don David Vaccaro Guerrero es el pescador de mayor experiencia de la caleta de Quilca, y también un alegre cocinero que solo prepara platos para sus compañeros de alta mar. El mar le ha sonreído a David, con la pesca artesanal ha podido mantener una extensa familia y también comprar dos embarcaciones y una chalana para pasear a sus nietos. Desde los 16 años se ha iniciado en el oficio de pescador, y dice que ha pasado más tiempo en alta mar que en tierra, y las pocas veces que le ha tocado estar en tierra ha sido para estar con su familia, los amigos, conocer lugares, aprender a preparar nuevos platos para luego sorprender a su tripulación. Con mucho orgullo recuerda que enseñó a sus tripulantes a comer dulces y mazamorras. Es por ello que sus amigos lo llaman "Tío Mazamorra".

Todos aquellos que han gozado de la sazón de David pueden dar cuenta que sus platos memorables son el chicharrón de choros, picante de erizos, corvina al ajo y, por supuesto, sus mazamorras. También coinciden que David es sincero, alegre y frontal. David –casi con lágrimas en sus ojos– dice: "Cuando muera quiero que mis cenizas se echen a la mar y ahí pueda seguir viviendo".

PICANTE DE COCHAYUYO

INGREDIENTES (4 porciones)

- ½ kg de cochayuyo
- 2 cebollas picadas en cuadraditos
- ½ cda de ají mirasol molido
- 2 cdas de ajo molido
- 2 tzas de caldo de pescado
- 3 cdas de aceite
- ½ cda de vinagre blanco
- 5 papas blancas sancochadas en cubos
- Aceitunas
- Sal, pimienta y comino

PREPARACIÓN

Calentar en una sartén aceite a fuego medio, luego agregar cebolla, ají colorado, ajo, sal, pimienta y comino al gusto durante dos minutos. Verter el caldo de pescado y el cochayuyo. Cocinar durante 3 minutos, añadir papas sancochadas y vinagre blanco. Cocinar durante 3 minutos más y retirar del fuego.

PRESENTACIÓN

Servir en un plato plano el picante de cochayuyo, acompañar con aceitunas, maíz tostado y rocoto en rodajas.

LUIS ALBERTO PERALTA CRUZ

• 53 años • Caleta de Atico • Arequipa •

3º PUESTO

Luis Peralta es un hábil pescador artesanal, fino cocinero y alto dirigente del Sindicato de Pescadores Artesanales de Atico. Su vida siempre ha estado cerca al mar porque sus abuelos fueron pescadores y primeros pobladores de la actual caleta de Atico. Desde niño ayudaba a su padre en las labores de la pesca y también a echarle cordel desde las orillas. A los 16 años se inició como pescador en la embarcación "Fray Pedro Urraca" y desde entonces ha visitado la mayoría de puertos y caletas del Perú. "Conozco todo el mar peruano y la gran variedad de pescados y mariscos. Siempre me ha gustado probar todos los platos de cada puerto y cuando estoy en alta mar me gusta cocinar todos esos manjares y compartir con mis compañeros", dice con entusiasmo.

Pero Luis está muy preocupado porque toda esta riqueza marina podría acabarse por la pesca irresponsable de algunos pescadores. Es por ello que a través del Sindicato de Pescadores Artesanales de Atico viene impulsando programas de repoblamiento de mariscos, machas y algas. Dice: "Queremos seguir viviendo de la pesca y convertirnos en maricultores". A través del sindicato van a construir una pequeña alameda en el muelle de Atico donde se pueda preparar diversos platos. Dice: "Queremos mostrar a los pasajeros de la Panamericana Sur los suculentos picantes de cochayuyo y revueltos de erizos, también los chicharrones de cangrejos azules y cebiches de mariscos".

SÁNGUCHE DE RAYA

INGREDIENTES (4 porciones)

- 600 g de raya seca y deshilachada
- 2 huevos
- ½ cebolla china picada
- 1 cdta de ají panca
- ½ taza de harina sin preparar
- 4 cdas de aceite
- 4 panes francés
- Pimienta
- Sal

PREPARACIÓN PREVIA

En una olla cocinar la raya durante quince minutos y lavar en agua fría y, luego, deshilacharla.

PREPARACIÓN

En un tazón batir el huevo y agregar la cebolla china picada, ají, sal, pimienta y harina. Mezclar todo y agregar la raya deshilachada. Luego, calentar la sartén y agregar aceite hasta que esté bien caliente y añadir la preparación de raya hasta formar una tortilla. Dorar por ambos lados y reservar.

PRESENTACIÓN

Abrir el pan y rellenarlo con la tortilla de raya.

DELIA ATIQUIPA CARITAS

• 53 años • Punta de Bombón • Arequipa •

4º PUESTO

Delia Atiquipa Caritas en sus años juveniles era pescadora de machas, pero desde hace tres décadas es la cocinera del pueblo de la Punta de Bombón. Ha educado el paladar de tres generaciones de escolares, con sus legendarios sánguches de raya, tortillas de erizo, y lapas arrebozadas. Todas las mañanas llega al patio del Colegio con sus canastas llenas de sánguches para la alegría de los niños. Cientos de ellos han crecido y se han convertido en ingenieros, médicos, abogados y señores influyentes que han migrado a diversos lugares del mundo y cuando vuelven en vacaciones buscan a Doña Delia para comer los sánguches de antaño.

Doña Delia está casada con Don Hernán Chira, que es un pescador artesanal de machas, y tienen cinco hijos mayores que también son pescadores. Sus hijas Delia, Miluska y Jessica se han casado con pescadores, de tal manera que se han convertido en una extensa familia. A solicitud de las autoridades y amigos del pueblo han instalado un pequeño puesto cerca al Mercado Central y tienen éxito porque no solamente los niños pueden degustar sus legendarios sánguches, sino también los adultos pueden consumir un "americano de mariscos", "perol de mariscos" y jalea de pescados.

La señora Delia está muy agradecida de la generosidad y bondad del mar, y siempre agradece a Dios y pide a él por su familia.

CHUPE DE CAMARONES

INGREDIENTES (4 porciones)

- 1 kg de camarones
- 1 cebolla en cuadraditos
- 2 choclos cortados en rodajas
- 100 g de habas verdes peladas
- 1 zanahoria en largo
- 100 g de zapallo
- 150 g de queso fresco cortado
- ½ rama de huacatay
- ½ rama de hierbabuena
- 30 g de orégano seco
- 1 taza de leche evaporada
- 2 huevos de gallina
- 1 taza de arroz graneado
- 3 cdas de ají panca molido
- 3 pimientas de olor
- 3 ajos molidos
- Sal y pimienta

PREPARACIÓN PREVIA

Lavar y limpiar los camarones y reservar.

En una olla colocar 5 camarones, cubrir con agua ligeramente y cocinar por dos minutos. Luego pelar las colas y el cuerpo y retirar la pulpa. Licuar los restos del caparazón con poco de leche evaporada y reservar.

PREPARACIÓN

En una olla grande hacer el aderezo con aceite, ají panca, cebolla, huacatay, hierbabuena, comino, orégano y tomate; dejar que sude un poco y agregar los camarones y freír hasta que cambie a color rojo. Añadir agua hasta cubrir los camarones. Cuando inicie la cocción, agregar papas, zanahoria, habas, arroz, zapallo, huevos y choclo. Dejar hervir durante 10 minutos. Luego, echar el queso y cuando ya estén cocidos los choclos, añadir la leche y cocinar durante tres minutos. Luego retirar de la olla los huevos, pelar y dejar entero sin cáscara y reservar en un recipiente.

PRESENTACIÓN

Servir en un plato hondo con una base de verduras, choclo, zapallo y papas, luego complementar con cuatro camarones medianos y dos grandes que sobresalgan; adornar con el queso y el huevo duro y bañar con el caldo.

INÉS MARÍA QUISPE GUERREROS

• 42 años • Quilca • Arequipa •

5° PUESTO

Inés María Quispe Guerreros es una madre pescadora y cocinera. Ha crecido entre el mar y el bullicio de muchas caletas y puertos. Sus padres, también pescadores, viajaban como errantes de caleta en caleta buscando maneras de sobrevivir. Desde niña aprendió a 'pintear' (pescar con cordel) junto a sus hermanos y también echar red y zambullirse en las bravas playas de Quilca, Mollendo, Acarí y Ocoña. A los 17 años decidió trabajar en una embarcación. Tuvo que soportar el asedio y burlas de sus compañeros, pero debido a su laboriosidad y sólida personalidad, logró imponerse y ganarse el respeto. En alta mar mientras esperaban llenar las redes, Inés cocinaba para los exigentes paladares.

Recién a los 28 años se enamoró perdidamente de José, un hábil pescador que es el padre de sus dos hijos y tuvo que dejar la pesca para convertirse en madre y ama de casa. Pero, como la pesca no es muy estable, Inés inició el negocio de la venta de comida en la puerta de su casa, con platos tradicionales de Quilca y antojitos vespertinos, como tortillas de raya, chicharrón de choro, salsa de raya y ceviche de caballa, y cuando puede prepara un suculento chupe de camarones, generando buenos ingresos y logrando estabilizar la economía familiar. Dice: "El mar es mi confidente, cada vez que tengo pena, voy a la orilla y me pongo a conversar".

R • E • G • I • Ó • N
M • O • Q • U • E • G • U • A

Moquegua tiene sol todo el año y casi nunca llueve. Desde tiempos prehispánicos, ha sido enlace entre el litoral y los Andes; es por eso que los Uro-puquinas y, más luego, los Tiwanaku dejaron poblaciones enclaves para abastecer e intercambiar los productos del mar con la sierra. En la actualidad, se sigue conservando este privilegio, porque es parte del corredor bioceánico de Sudamérica. Es la puerta que une el Atlántico con el Pacífico a través de la carretera interoceánica que viene de Brasil y Bolivia.

LAPAS CON POTA ARREBOZADA

INGREDIENTES (4 porciones)

- 24 lapas frescas y limpias
- ½ kg de pota frescas y limpias, cortadas en larguito
- ½ kg de harina
- 3 huevos
- 3 limones
- Aceite
- Sal, pimienta y pimienta negra

GUARNICIÓN

- Papas sancochadas
- Salsa criolla de cebolla
- Rocoto

PREPARACIÓN PREVIA

Lavar las lapas y pota tres veces en abundante agua con sal, secarlas y reservar.

PREPARACIÓN

En un recipiente colocar la harina en forma de corona, colocar en el centro el huevo y salpimentar; añadir las lapas y potas . En un sartén calentar aceite y freír cuidadosamente por ambos lados y luego reservarlos en un recipiente con papel absorbente.

PRESENTACIÓN

Servir con salsa, limón y rocoto.

FABIÁN ROSSEL CHICATA

• 56 años • Puerto de Ilo • Moquegua •

1° PUESTO

Fabián Rossel Chicata es un buzo-pescador símbolo del puerto de Ilo, sensible y muy carismático, apuesta con magnificar las virtudes nutricionales de la pota y las lapas para el consumo infantil peruano. Desde muy niño se inició trabajando en el puerto ayudando a cargar y descargar los pescados y, con el poco dinero que ganaba, ayudaba a su madre y sus 9 hermanos menores. Era una familia numerosa y cocinaban en una olla grande y los amigos traviesos les decían: "Esos cocinan y comen como vikingos", desde entonces a Fabián y su familia lo conocen como los "Vikingos".

Muy pronto Fabián creció y cuando iniciaba su adolescencia se hizo buzo y cazaba en las profundidades con gran destreza y habilidad. También trabajaba en embarcaciones y, sobre todo, le gustaba cocinar y preparar la comida, pero una comida nutritiva que pueda reforzar y asegurar una buena alimentación. Así se interesó por las cualidades nutricionales de los pescados, moluscos, algas y demás hidrobiológicos. De tal manera que prepara y cocina recetas altamente nutritivas. Dice: "La pota es el mejor alimento para los niños, en su etapa formativa y desde las escuelas debemos incentivar su consumo. Igualmente, las algas marinas también son muy nutritivas y tenemos que aprender a comerlas como lo hacen los japoneses", asegura con optimismo.

Por ahora, Fabián Rossel está interesado en reivindicar y visibilizar el oficio del pescador y sobre todo el aporte técnico gastronómico de la pesca artesanal a la gastronomía peruana, nos dice con seguridad: "Nosotros los pescadores conocemos gran cantidad de manipulaciones físico-químicas desde hace miles de años".

CEBICHE DE CABINZA

INGREDIENTES (4 porciones)

- ½ kg de filete de cabinza
- 2 cdas de ají limo sin venas, ni pepas, cortado finamente
- ½ taza de jugo de limón
- 1 taza de cebolla cortada en larguito
- Hojas de culantro
- 1 kion
- 1 rama de apio cortada en cuadraditos
- 1 hoja de poro cortada finamente
- Sal, pimienta y sazonador

PREPARACIÓN PREVIA

Cortar la cabinza en cubos de dos centímetros aproximadamente y reservarlos en un recipiente de vidrio.

PREPARACIÓN

Sazonar los cubos de cabinza con sal, sazonador, ají limo y jugo de limón, reservar 4 minutos. Luego añadir cebolla, culantro, apio, poro y corregir la sal.

PRESENTACIÓN

Servir en un plato el cebiche y añadir culantro y ají limo.

HILARIO FEDERICO MENDOZA HURTADO

• 55 años • Puerto de Ilo • Moquegua •

2º PUESTO

Federico Mendoza Hurtado es un pescador por decisión. A pesar que desde niño le gustaba pescar, recién a los 33 años decide serlo, luego de haber trajinado en diferentes oficios y ocupaciones en tierra. "Justo en la edad de Cristo decido ser pescador. Para mí la pesca es mi pasión, mi libertad y mi tranquilidad, además me gusta pescar solo y de noche", dice con natural orgullo y alegría. También el encuentro con la cocina fue ya en la madurez de su vida. Dice: "Me gusta cocinar y probar nuevos sabores y también experimentar con condimentos y otras preparaciones. Así voy encontrando nuevas sensaciones y también resaltando las texturas de los pescados y mariscos".

Federico es un cocinero que le gusta experimentar con los sabores y condimentos. Cuando cocina parece un alquimista de sabores, busca resaltar las texturas de los pescados y también despertar emociones únicas al momento de presentar sus platos. El cebiche de cabinza ha sido una manifestación lúdica, un plato lleno de arte y emoción. Quiere que lo recuerden como un amigo, un compañero colaborador, fraterno y lleno de alegría. Además, sueña que todos los pescadores tengan un seguro social digno y también algún día los pescadores tengan una pequeña parcela en el mar y puedan cultivar y repoblar los pescados y mariscos.

SUDADO DE CABALLA

INGREDIENTES (4 porciones)

- 2 caballas limpias
- 1 cebolla cortada en cuadritos (para el aderezo)
- 2 cebollas cortadas en larguito
- 4 ajos pelados
- 2 cucharadas de ají panca
- ½ taza de tomate rallado
- 3 tomates sin piel ni pepas
- 2 ajíes amarillos sin venas, ni pepas, cortados en larguito
- 4 papas huayro cortadas por la mitad
- 2 tazas de chicha de jora
- 4 tazas de caldo de pescado
- 1 taza de yuyo (lavado)
- Hojas de culantro y perejil
- Aceite
- Sal, pimienta
- 2 rodajas de rocoto

PREPARACIÓN PREVIA

Sazonar las caballas con sal y pimienta, reservar en un recipiente por 5 minutos.

PREPARACIÓN

En una olla calentar aceite y aderezar ajos, cebolla, ají panca y tomate rallado. Agregar la caballa con las cebollas, tomates, ajíes amarillos y las papas huayro, añadir la chicha de jora y el caldo de pescado. Sazonar con sal, pimienta y culantro picado y tapar. Cocinar a fuego lento durante 10 minutos. Luego, añadir el yuyo y rectificar la sazón, esperar la cocción ideal de la papa y retirar la olla.

PRESENTACIÓN

Servir en un plato hondo, primero colocar los filetes, luego el jugo y acompañar con dos papas. Espolvorear con culantro, perejil y yuyo.

OTTO RUBÉN CORDERO RAMOS

• 54 años • Puerto de Ilo • Moquegua •

3º PUESTO

Otto Cordero Ramos es un experimentado pescador de Ilo, dueño de la embarcación "Tormenta", amante de los boleros y la buena comida. Recién a los 30 años ingresa al mundo de la pesca, anteriormente trabajaba como militar "reenganchado" en el Ejército. Dice: "La vida militar es muy rígida, muy horizontal. No hay poesía, arte, música, libertad, y yo soy libre como el viento, como las gaviotas que pueden volar cuando quieren. En la pesca es igual, puedes pescar cuando quieras y también descansar cuando quieras. Soy feliz en el mar. No puedo imaginar otra vida sin el mar", remarca con orgullo. Efectivamente, Otto es un pescador libre y también un buscador de sensaciones nuevas. Es un innovador de sabores y texturas.

Cocina en alta mar para sus amigos de tripulación donde fusiona técnicas de la alta cocina con los productos locales, transformando cada plato en una experiencia sensorial única, en una apertura de sabores y aromas. Curiosamente, en su pequeña cocina de su embarcación "Tormenta", tiene todos los utensilios de una fina cocina; igual, sus ollas y platos también guardan la misma filosofía. Otto alcanzó la cumbre cuando preparó el sudado de caballa, era una muestra de sabor y arte que se funden en un plato. Otto Cordero desea que sus compañeros lo recuerden como un amigo, un compañero que siempre estuvo dispuesto a ayudar y también como un amante de la música, los boleros, "pero de esos bolerazos que pueden arrancarte una lágrima".

CHUPE DE CANGREJOS CON CARACOL

INGREDIENTES (4 porciones)

- 8 cangrejos limpios
- 8 caracoles limpios
- ½ kilo de fideo caracol
- 4 papas amarillas partidas por la mitad
- 2 cdas de cebolla cortada en cuadraditos
- 2 cucharadas de tomate cortado en cuadritos
- 1 cucharada de ajo molido
- 2 cdas de ají panca amarillo
- 2 cdas de ají amarillo cortado en larguito, sin pepas y sin venas
- 2 tazas de fideo canuto
- 4 tazas de caldo de pescado
- 1 taza de leche evaporada
- Hojas de culantro
- 1 cucharadita de orégano en polvo
- Sal, comino y pimienta

GUARNICIÓN

- 6 huevos duros
- 1 kg de popcorn (palomitas de maíz)

PREPARACIÓN PREVIA

Sazonar los cangrejos y caracoles y cocinar durante unos minutos, añadir sal, pimienta, comino y reservarlos en un recipiente.

PREPARACIÓN

En una olla grande calentar aceite y aderezar cebolla, ajo y la pasta de ají panca y ají mirasol, dejar que sude un poco y agregar los cangrejos y caracoles, mezclar y agregar hasta la mitad agua fría y cocinar 5 minutos; luego añadir fideo y leche evaporada, culantro, orégano y el resto del caldo de pescado. Corregir la sal y cocinar a fuego lento durante 10 minutos y reservar.

PRESENTACIÓN

Servir en un plato hondo, primero los 2 cangrejos y 2 caracoles, luego completar con el jugo de fideo y 2 huevos duros. Al costado acompañar con popcorn.

JUAN MANUEL VILLENA VILLANUEVA

• 46 años • Puerto de Ilo • Moquegua •

4º PUESTO

Juan Manuel Villena, "Pité" como lo llaman sus amigos, es un pescador cocinero curtido, de muchas aventuras marítimas y también de una enorme fortaleza para sobresalir de la adversidad. Cuando tenía 4 años tomó inocentemente té caliente y prácticamente se quemó casi toda la garganta y parte del aparato digestivo y sobrevivió de milagro. Recién a los 10 años aprendió a hablar y cuando todo parecía haber superado, una bacteria se alojó en su cerebro y lo dejó en coma e inconsciente varios meses y también lo superó. Dice: "Yo vivo de milagro. Cada día que pasa para mí es un regalo. Soy como Azael, estoy bendecido y debo continuar con mi vocación de pescador". "Pité" es un pescador fraterno, cálido, de mucha sabiduría, alegre y muy exquisito en la cocina.

Adapta la vida cotidiana en sus platos y en cada bocado puede traducir sabores que le ha tocado vivir, viajar y experimentar. Es un cocinero que fusiona la técnica rústica de los marineros y los ingredientes de alta mar y luego los transforma en una experiencia de sabor única. El chupe de cangrejos que preparó fue arte y gastronomía de mar de alto nivel. "Pité" sueña con tener su embarcación "Azael" y anclar definitivamente en su lejana tierra de Catacaos y vivir de los picantes y chicha de jora. Dice: "Me gusta el mar, la comida y sueño estar al lado de mis hijos Angie, Karen y Emanuel. Ya me falta poco y sé que puedo lograrlo. He venido a este mundo para enseñar y compartir mis sabores, mi cocina, a pesar de que mi padre me enseñó tres cosas: nadar, cocinar y remar, yo voy a cumplir con mi misión".

REVENTADO DE CANGREJOS CON GALLETA

INGREDIENTES (4 porciones)

- 8 cangrejos limpios
- 1 cebolla cortada en cuadraditos (para el aderezo)
- 1 tomate cortado en cuadraditos (para el aderezo)
- 2 cucharadas de ajo molido
- 5 tazas de caldo de pescado
- Sal, pimienta y sazonador
- 4 paquetes de galleta de soda triturados con la mano
- Perejil picado
- Rodajas de limón

PREPARACIÓN

En una olla calentar aceite y aderezar ajos, cebollas, tomate y sal durante dos minutos, luego agregar los cangrejos, dorarlos un poco y agregar el caldo de pescado y añadir las galletas trituradas poco a poco, mezclar todo y cocinar a fuego lento durante unos 10 minutos.

PRESENTACIÓN

Servir en un plato hondo los cangrejos, luego el caldo y acompañar con arroz graneado. Adornar con perejil picado y una rodaja de limón.

LUIS FAUSTINO CHANCAFÉ TIRADO

• 39 años • Puerto de Ilo • Moquegua •

5° PUESTO

Luis Chancafé Tirado es un pescador y cocinero aventurero que vive temporalmente en Ilo, y regresa todos los años por la temporada de pota. Dice: "Mis abuelos y tatarabuelos son antiguos navegantes Mochicas y soy uno de los herederos. Desde mis antepasados siempre hemos buscado lugares de buena pesca y con mucha educación y respeto compartimos las bondades de nuestro mar y, sobretodo, respetamos las vedas y tamaños de los productos hidrobiológicos", cuenta con orgullo y sabiduría. Luis, o "Come bastante" como lo apodan sus amigos, aprendió a pescar desde niño, su padre le enseñó el arte de la pesca y también a ahorrar. Con los ahorros de su vida compró la embarcación "Mijashy" y desde entonces ha recorrido todos los puertos y también ha aprendido a cocinar y probar una infinidad de platos. Dice: "Cuando conozco un puerto, lo primero que pruebo son sus platos tradicionales y en alta mar trato de sacar la receta. A veces me salen bien, otras no. Pero, insistiendo y equivocándose uno aprende".

Luis asegura que Ilo es el mejor puerto del Perú, porque está bien ordenado, las leyes se cumplen. Además, el sindicato es muy fuerte y pone orden internamente. Pero, principalmente tiene un mar rico en peces y mariscos. Todo eso está haciendo pensar a Luis Chancafé en el lugar ideal para anclar definitivamente y quedarse con toda su familia. Un deseo que espera concretarlo pronto.

R · E · G · I · Ó · N
P · U · N · O

En Puno está el lago más alto del mundo y sus aguas son heladas. En el lago Titicaca solo se pueden pescar tres peces nativos: carachi, isphi y mauri; además de la trucha y el pejerrey. Los demás peces nativos, como boga, umantu y suche han sido diezmados y condenados a la extinción. Los pescadores punueños han asumido tal responsabilidad y se están convirtiendo en lagocultures. Muy ordenadamente han lotizado el Titicaca e instalado cientos de jaulas flotantes y piscigranjas en Chucuito, Pomata, Juli, Acora, Capachica, Arapa, Moho y Vilquechico para cultivar truchas de alta calidad, por lo que se han convertido en los primeros productores. Acá, también se concentra la población de mujeres pescadoras más grande de América, solo comparada con sus hermanas pescadoras del Pará en Brasil y Yucatán en México. A fuerza de mucho coraje, estas pescadoras han incentivado y enseñado a comer pescado en Puno y, ahora, luego de mucha insistencia, se ha elevado el consumo de pescado en la región, donde además se evidencia una notoria presencia de clústeres de cebicherías y oferta de comida marina en calles y mercados.

THIMPO DE CARACHI Y MAURI

INGREDIENTES (4 porciones)

- 3 carachis sin vísceras y cortadas por la mitad
- 3 mauris sin vísceras y cortadas por la mitad
- 1 cebolla cortada en cuadraditos
- 2 cdas de ajos
- 1 rama de muña
- Sal, pimienta y comino al gusto
- ½ litro de agua

GUARNICIÓN

- 2 papas sancochadas y peladas
- 2 chuños negros sancochado
- Wayk'a (ají molido con cebolla y sal al gusto)

PREPARACIÓN PREVIA

Eviscerar el carachi y el mauri por la mitad, lavarlos y dejarlos secar por 10 minutos.

PREPARACIÓN

En una olla de barro (preferentemente), preparar un aderezo con sal, ajo, comino, pimienta y un cuarto de taza de agua, dejar sudar durante 3 minutos y agregar el agua restante. Esperar el hervor fuerte y agregar el carachi y el mauri, después de 10 minutos se le añade la muña.

PRESENTACIÓN

Servir en plato hondo y acompañar la guarnición de papa, chuño y wayka (ají molido con sal) al gusto.

HAYDE VILCA SARAZA

• 35 años • Chucuito • Puno •

1º PUESTO

Hayde Vilca Saraza es una madre pescadora aymara de Puno, que ha elegido la pesca como sustento de la vida diaria y sueña en convertir a los pescadores del lago Titicaca en lagocultores. Pertenece a una familia de cuatro generaciones de pescadores. El oficio de la pesca lo heredó de su padre quien le enseñó todas las técnicas, secretos y, sobre todo, los "pagos" rituales que deben hacer los pescadores al lago Titicaca. Dice: "Si no pagas a la *mama qota* (lago) no cosechas pescados. Te castiga. Por eso que siempre le llevamos su coquita, traguito y también tenemos que hablarle bonito no más. Cuando estoy triste me subo a mi botecito y allí me pongo a conversar. El día que me casé le pedí consejos a la *mama qota* y me aprobó nomás y con un viento bonito y tranquilo me regresó a mi casa".

Haydé confía en los dioses tutelares del lago y también en las bondades y abundancia del lago. Dice: "Todo lo que nos da la *mama qota* debemos comerlo y no desperdiciar nada y, sobre todo, preparar los mejores manjares y suculentos caldos para recobrar las energías. Haydé también confiesa: "Me gusta cocinar, mi madre y mis abuelitas me enseñaron. Creo que los pescados nativos del lago tienen alto valor nutricional para los niños, es por eso que nosotros no tenemos desnutrición y podemos resistir bajas temperaturas, solo con la buena alimentación. Todos estos conocimientos lo he aprendido en mi casa. Mis abuelas me enseñaron", afirma con orgullo. Hayde sueña con tener su parcela en el lago de carachis y mauris y preparar deliciosos platos.

ASADO A LA OLLA DE TRUCHA CON QUINUA GRANEADA

INGREDIENTES (4 porciones)

- 4 filetes de trucha
- ½ kg de quinua de colores lavada varias veces
- 1 cda de ajo molido
- 1 cebolla cortada en cuadraditos
- 1 tomate cortado en cubos
- Sal, pimienta y comino
- 1 rama de muña
- 8 papas sancochadas

PREPARACIÓN PREVIA

Sazonar los filetes con sal, pimienta y comino.

PREPARACIÓN

En una olla calentar aceite y freír la cebolla, el ajo y tomate con sal durante dos minutos y, luego, agregar la quinua con 5 tazas de agua y cocinar por 15 minutos o hasta que esté sancochada completamente y reservar.

En una sartén calentar aceite y freír los filetes por ambos lados y reservar.

PRESENTACIÓN

En un plato plano servir la quinua graneada, acompañar con un filete de trucha y adornar con una ramita de muña.

NICOLASA MAMANI PALACIOS

• 47 años • Pomata • Puno •

2° PUESTO

Nicolasa Mamani Palacios es una experta pescadora y matrona en la cocina. Madre de cuatro hijos, fraterna, calmada y de mirada profunda. Pertenece a una quinta generación de pescadores. Conoce todos los secretos y técnicas de la pesca artesanal que le enseñaron su abuelos y padres; además, en los últimos 5 años ha tenido que aprender nuevas técnicas de pesca y conocer con más detalles la crianza de truchas en una piscigranja. Dice: "Hemos tenido que aprender todo de nuevo y colocar jaulas flotantes de madera, metal; cuadriculadas, octagonales; sistemas de cadena de frío, control biométrico e, incluso, adaptar nuestros rituales y pagos a peces foráneos en luna llena". En Pomata se han instalado más de 200 piscigranjas con buen nivel tecnológico que ha dinamizado el comercio en la región Puno.

Nicolasa, como buena pescadora, es también buena madre y una experta cocinera, y cuando cocina se desconecta completamente de la realidad, no habla y se concentra y cuida los detalles de los pocos ingredientes y tiempos de cocción; cuando termina de cocinar, recién habla o dirige la palabra. No le gusta que le interrumpan y distraigan su concentración. Nicolasa sueña en la siguiente generación de pescadores sean lagocultores y que cada uno tenga su parcela y aprovechar equitativamente la bondad del lago como sus abuelos le enseñaron.

WALLAQE DE CARACHI Y MAURI

INGREDIENTES (4 porciones)

- 4 carachis (sin vísceras y cortados por la mitad)
- 4 mauris (sin vísceras y cortados por la mitad)
- 1 cebolla cortada por la mitad
- 2 cdas de ajo molido
- 1 rama de muña
- Sal y comino al gusto
- 2 litros de agua
- 4 papas peladas y cortadas en dos
- 4 chuños (remojar la noche anterior)

PREPARACIÓN PREVIA

Lavar los carachis y mauris y reservar en un recipiente de vidrio.

PREPARACIÓN

En una olla de barro calentar aceite y dorar cebolla, ajo, pimienta, comino y sal durante tres minutos; después, agregar los carachis, mauris y agua suficiente que cubra los pescados y cocinar. Cuando se inicie la primera ebullición, añadir las papas, chuño y muña y dejar cocinar durante 8 minutos o hasta que las papas y el chuño estén cocidos.

PRESENTACIÓN

Servir en un plato hondo y acompañar con wayka (ají amarillo, cebolla y sal molido en batán).

NARDY CAPAQUIRA CHAMBILLA

• 33 años • Desaguadero • Puno •

3º PUESTO

Nardy Capaquira Chambilla es una madre pescadora y cocinera aymara del pueblo fronterizo de Desaguadero. Ha crecido entre el lago y la vida agitada de la frontera con Bolivia. Sus padres y abuelos también son pescadores y le enseñaron a pescar y ayudar en las labores de la pesca desde muy niña, y también a cocinar para toda la familia. Dice: "Desde muy niña mi abuelita me enseñó a cocinar con cariño y mucho afecto, me decía 'hay que cocinar con la *chuyma* (corazón), con mucho cariño, no más. También a pescar desde la madrugada. Ya estamos acostumbrados al frío del lago. Tenemos que adaptarnos, qué vamos hacer". Nardy está juntando sus ahorros para comprar e instalar dos piscigranjas y criar carachis y mauris; dice al respecto: "Con mi esposo hemos decidido instalar jaulas de madera flotantes en la parte del lago que nos corresponde; pero queremos criar carachis y mauris, queremos repoblar con peces nativos, porque nuestros compradores buscan y te piden peces nativos, y nosotros debemos continuar con la tradición y también con el sabor y gusto de nuestros ancestros", concluye con seguridad.

SUDADO DE CARACHI

INGREDIENTES (4 porciones)

- 8 carachis sin vísceras y partidos por la mitad
- 2 cdas de ajo
- 1 cebolla cortada en cuadritos
- 1 tomate cortado en cubos
- 2 cdas de ají panca molido
- 1 rama de muña
- Sal, pimienta y comino al gusto
- 1 litro de caldo de carachi
- 12 papas sancochadas sin cáscara
- Wayka (ají molido con cebolla y sal al gusto)

PREPARACIÓN

En una olla de barro calentar aceite y hacer un aderezo con sal, cebolla, tomate, pimienta, ají panca y ½ taza de caldo de carachi, dejar que sude tres minutos y agregar el agua restante; luego agregar los carachis y cocinar durante 10 minutos y añadir la rama de muña y esperar 3 minutos más o hasta que la carne de los carachis se desprenda fácilmente con el tenedor.

PRESENTACIÓN

En un plato hondo servir dos carachis y cubrir con el encebollado que debe haberse formado durante la cocción. Acompañar de dos papas sancochadas y wayka.

LEDIS QUISPE LIMACHE

• 45 años • Chucuito • Puno •

4º PUESTO

Ledis Quispe Limache es una hábil pescadora y fina cocinera del legendario pueblo de Chucuito. Aprendió a pescar y cocinar muy niña, no recuerda con precisión el año porque pertenece a una quinta generación de pescadores y toda su vida ha girado entre la pesca, la casa y la escuela. Recuerda: "Cuando tenía 8 años, estábamos pescando y mi hermanito menor se cayó al lago y tuve que saltar y nadar y rescatarlo. No sé cómo lo hice pero pude salvarlo. Creo sabemos nadar desde el vientre de nuestra madre, no necesitamos aprender. En nuestra sangre está saber nadar", afirma con orgullo su genética de pescadora. Ledis no solo se siente orgullosa de ser pescadora, sino también de ser buena cocinera y buena madre de familia que está sacando adelante con los pocos ingresos que da la pesca artesanal. "Felizmente, aquí en Chucuito hemos instalado piscigranjas de truchas, tenemos más de 250 jaulas flotantes grandes y nos va bien. Hemos solicitado la autorización en Puno y también el Ministerio de la Producción nos ha capacitado y hemos aprendido y ahora nos sentimos orgullosos de ser los primeros piscicultores de Puno, y estamos haciendo pesca responsable. En Chucuito no solo es la Roma de América, sino ahora somos los primeros piscicultores de Puno".

THIMPO DE CARACHI

INGREDIENTES (4 porciones)

- 8 carachis sin vísceras y cortadas por la mitad
- 2 cdas de ajo
- 1 cebolla cortada en cuadraditos
- 1 rama de muña
- Sal, pimienta y comino al gusto
- 1 litro de agua

GUARNICIÓN

- 8 papas sancochadas
- 8 chuños negros sancochados
- Wayka (ají molido con cebolla y sal al gusto)

PREPARACIÓN

En una olla de barro calentar aceite y hacer una aderezo con sal, ajo, cebolla, pimienta, y media taza de agua, hacer sudar durante 3 minutos y agregar el agua restante. Esperar el hervor fuerte y agregar los carachis y luego de 10 minutos añadir la muña.

PRESENTACIÓN

Servir en un plato hondo primero los carachis y el resto de cebolla que debe haber quedado de la cocción. Acompañar con dos papas sancochadas, dos chuños y wayka.

BEATRIZ SARMIENTO ANCALLI

• 31 años • Desaguadero • Puno •

5° PUESTO

Beatriz Sarmiento Ancalli es una madre pescadora y también una hábil cocinera. Aprendió a pescar recién a los 18 años cuando se enamoró perdidamente de su esposo y tuvo que aprender y adaptarse a su nueva vida de pescadora y así lo recuerda: “Toda mi familia son agricultores. Lo dejé todo por amor. Fue difícil dejar a los padres, la familia; pero lo hice con amor. No me arrepiento, si alguna vez tenga que volver a elegir nuevamente, volvería hacer lo mismo. Aunque la vida de pescadora es muy sacrificada y triste, yo me siento feliz”.

Beatriz cuando cocina es risueña, muy segura a la hora de condimentar y cocinar los carachis y mauris, primero calcula los tiempos y el hervor del agua, mira y vuelve a mirar la olla y cuando está segura del tiempo todo combina y sella su olla con una sonrisa, y espera con paciencia las cocciones milenarias de los aymaras. Dice: “Para cocinar todo tiene su momento. Cada alimento tiene su ingrediente ideal y también su tiempo. Algunos pescados por su tamaño tienen que tener más tiempo de cocción y también sus hierbas ideales. Los tiempos y los condimentos se conectan con el corazón y el corazón te va guiando. Es por eso que te digo que tienes que cocinar con el corazón. La receta escrita pertenece al cerebro y cuando cocinas con el cerebro, no tiene sabor”. Esta forma de cocinar grafica la sabiduría milenaria donde Beatriz es depositaria y portadora de la tradición.

R · E · G · I · Ó · N
L · O · R · E · T · O

Loreto tiene el río Amazonas, el más extenso del mundo. De sus vertientes, diferentes culturas amazónicas viven a las orillas de ríos y cochas. Las investigaciones científicas han registrado más de 45 variedades de pescados, pero existen un centenar de peces nativos y conchas pequeñas que, por otro lado, la ciencia aún desconoce. Entre los principales están: paiche, tucunaré, gamitana, carachama, sapamama, mapará, sardinas, tambaqui, boquichico, pirarucú, sábalo, zungaro, entre otros. Cada uno tiene un estilo de preparación que varía en cada grupo étnico. Los loretanos son amantes de las preparaciones lentas y cocciones prolongadas. Les encanta los sabores intensos y sentir los aromas de las yerbas y condimentos. Como buscan aprovechar los sabores, utilizan diferentes técnicas para los pescados: a la parrilla, ahumados, asados, fritos y sancochados sustanciosos.

PATARASHCA DE TUCUNARÉ

INGREDIENTES (4 porciones)

- 4 pescados tucunaré (sin vísceras)
- 6 cucharaditas de ajo molido
- 6 tomates regionales de la selva cortados en cuadraditos
- 6 ramas de sachaculantro
- 6 ramas de culantro
- 6 cebollas (cortadas en cuadraditos)
- 6 ajíes amarillos
- Sal, pimienta y sazonador
- 8 hojas de bijao
- 4 metros de tira delgada de bomboca (plamera)

PREPARACIÓN PREVIA

Eviscerar por la mitad el tucunaré y darle tres cortes transversales sobre el lomo y sazonarlo con sal por el interior del pescado y partes externas, y reservar en un recipiente.

Limpiar y lavar las hojas del bijao y, luego, pasar por el fuego rápidamente varias veces. Esta operación térmica permite que la hoja adquiera un sabor agradable y aromático.

PREPARACIÓN

En un recipiente hacer una mezcla de ajo molido, cebolla, tomate regional de la selva, pimienta, comino, sachaculantro, ají amarillo, sazonador y sal al gusto. Colocar el pescado sobre la hoja del bijao y, en el interior del pescado, introducir el resto de la mezcla y, luego, envolver el pescado con la hoja, dando una forma rectangular y amarrar con las tiras de bomboca (palmera). Luego azar a la parrilla durante 25 minutos, y cada cierto tiempo invertir la envoltura de la patarashca, para lograr una cocción equilibrada.

PRESENTACIÓN

Servir la patarashca en una fuente. Acompañar con ají charapita.

HUGO ROBERTO HUAYUNGA RUÍZ

• 26 años • Lago Panococha • Iquitos •

1º PUESTO

Hugo Roberto Huayunga, es el último joven pescador de la etnia Cocama de Iquitos. Pesca en el lago Pomacocha, y sueña con continuar con la tradición de la pesca y enseñar a pescar a los jóvenes de su comunidad. Su padre le enseñó a pescar y desde niño le gustaba el arte de la pesca.

Le encanta la soledad y tranquilidad del lago Pomacocha. Cuando ya era adolescente tuvo muchas oportunidades para salir de su comunidad y migrar hacia la ciudad, pero eligió quedarse y continuar con la tradición de sus padres y abuelos. Dice: "me gusta mi lago, puedo vivir tranquilo, aquí está mi casa y no deseo cambiarlo por nada".

Hugo es un joven que apuesta por el oficio de pescador y está decidido a enseñar a los jóvenes de su comunidad. También sueña con habilitar los espacios de su comunidad para el turismo vivencial y ofrecer los mejores platos de la Amazonía. Dice: "quiero poner mi restaurante aquí en mi casa, pescar mis tucunares y paiches y preparar mis mejores secretos y, además, enseñar a pescar a los visitantes. No pido nada a las autoridades, solo queremos vivir tranquilos y que nos dejen vivir tranquilos".

SUDADO DE TUCUNARÉ

INGREDIENTES (4 porciones)

- 4 filetes de tucunaré
- 2 tomates regionales de la selva cortados en cuadraditos
- Culantro
- Sachaculantro
- Ají dulce
- Ají charapita
- Cebolla
- Ajo (molido)
- Caldo de pescado

GUARNICIÓN

Arroz graneado.

Salsa de cocona (cocona en cuadraditos, sachaculantro en cuadraditos, ají charapita en cudraditos y sazonados con sal).

PREPARACIÓN

En una sartén calentar aceite y dorar la cebolla, ajo, ají dulce, culantro y sachaculantro y, luego de tres minutos, agregar el caldo de pescado e introducir los filetes (el caldo debe cubrir los filetes ligeramente y esparcir sachaculantro encima de los filetes). Cocinar a fuego lento durante 8 minutos. Reservar en un recipiente y dejar enfriar unos minutos.

PRESENTACIÓN

Servir ligeramente caliente en un recipiente o plato hondo grande y espolvorear con sachaculantro.

CARLOS UTIA HUAYUNGA

• 20 años • Lago Panococha • Iquitos •

2º PUESTO

Carlos Utia Huayunga es un joven pescador que se inició en las pesca a los 8 años, pertenece a una cuarta generación de pescadores. Sus padres y abuelos siempre han pescado en la laguna Panococha y también en el río Nanay. Terminó sus estudios y decidió ser pescador. También le gusta la cocina, preparar platos tradicionales y aprender los nuevos "gustitos" de la ciudad. Carlos es ágil, risueño y muy seguro a la hora de cocinar. Cuando cocina no conversa, se concentra en los detalles y porciones, prueba las preparaciones y, cuando el plato está terminado, vuelve a ser él mismo. Es como si se transportara a otra dimensión. Carlos desea formar una familia, está enamorado de Gretzi Sofía, que también pertenece a una familia de pescadores, piensa vivir de la pesca y también algún día inaugurar su restaurante en la puerta de su casa; además, sueña con instalar pequeñas piscigranjas de peces ornamentales en la laguna Panococha. Dice: "Nosotros queremos vivir del turismo y también vender peces ornamentales. Sé que podemos y por ahora estoy estudiando la crianza de peces ornamentales… ya muy pronto veremos resultados".

AHUMADO DE SÁBALO

INGREDIENTES (4 porciones)

- 4 pescados sábalo (sin vísceras)
- Hojas de bijao
- Tiras de bomboca (palmera)
- Sal

PREPARACIÓN PREVIA

Eviscerar por la mitad el sábalo, lavar con cuidado y reservar en un recipiente. Luego darle cortes trasnversales sobre el lomo y sazonarlo con sal por el exterior y el interior, y reservar unos minutos.

Limpiar y lavar las hojas de bijao, luego pasar por el fuego rápidamente varias veces hasta lograr que el color de la hoja verde cambie de color a un color medio amarillo.

PREPARACIÓN

Colocar la 2 hojas del bijao y al medio acomodar el pescado y envolver cuidadosamente, dando una forma rectangular y amarrar con tiras de bomboca (palmera). Luego, asar a la parrilla durante 12 minutos, voltear y también asar durante 10 minutos. El color casi amarillo de la envoltura es sinónimo de que ya tiene la cocción ideal, además el aroma debe penetrar en el ambiente.

PRESENTACIÓN

Servir el ahumado de sábalo en una fuente. Acompañar con ají charapita y jugo de cocona.

TANIA PILAR PEREZ ZEVALLOS

• 50 años • Comunidad Manacamiri • Iquitos •

3º PUESTO

Tania Perez Zevallos es una madre pescadora de la comunidad de Manacamiri y desde muy niña acompañaba a su padre a las labores de la pesca. Al culminar la faena, inmediatamente corría llevando los pescados a su casa para que su madre los preparara. Tania es bondadosa, tierna y amable, trata en lo posible de acompañar sus palabras con un vaso de cocona, plátano frito en parrilla y una silla para descansar. Además, tiene una sazón especial para preparar los platos tradicionales de su pueblo.

Tiene mucha habilidad para el comercio de pescados. En las mañanas junta todos los pescados de su esposo y familiares y los lleva al mercado de Iquitos y también se aventura a preparar dulces y ensayar algunos platos tradicionales. Tania está reuniendo todos sus ahorros para mejorar su casa, por lo pronto tiene una cocina muy bien implementada y vajilla suficiente para un restaurante y pronto desea instalar unas mesas y atender a los visitantes o turistas que llegan frecuentemente a la comunidad.

Dice: "Los invito a mi comunidad a que prueben los platos tradicionales y bebidas de la Amazonía. Nosotras guardamos los secretos y recetas de nuestras abuelas y queremos compartirlos con ustedes". Tania confía en su talento culinario y hace todo lo posible con ver realidad su sueño y tener un restaurante en su casa.

PANGO DE PAICHE

INGREDIENTES (4 porciones)

- 4 filetes de paiche fresco
- 4 hojas de sachaculantro
- 2 cdas de ajo molido
- Sal, pimienta y sazonador

GUARNICIÓN

- Sarsa de cocona (cocona y sachaculantro en cuadraditos, ají charapita en cuadraditos y sazonado con sal)
- 4 plátanos fritos en sartén
- Ají charapita

PREPARACIÓN PREVIA

Salpimentar los filetes con sal, sazonador, ajo y pimienta, reservar en un recipiente.

PREPARACIÓN

En una olla cocinar el filete de paiche con agua durante 10 minutos y luego voltear. Cocinar hasta que la carne se ponga color blanca y se desprenda fácilmente con el tenedor. Luego, en otra olla, freír los plátanos y reservar.

PRESENTACIÓN

Servir en un plato plano el filete de paiche y adornar a los cuatro costados con plátano frito y al centro del filete colocar dos cucharadas de salsa de cocona y dos ajíes charapita.

MILTON SILVANO MOZONBITE

• 48 años • Laguna Ayzana • Iquitos •

4º PUESTO

Milton Silvano Mozonbite es un pescador y cazador de monte. Ágil, delgado, sereno, de poco hablar y mucha sabiduría cuando explica las bondades del bosque y el río. Desde muy niño le gustaba la libertad y misterios de la selva. Su padre que también era un hábil cazador y viajero, lo llevaba a grandes travesías. Desde entonces, Milton ha recorrido y visitado muchos lugares y ciudades, pero lo que más le gusta es pescar y cazar. Dice: "Me gusta la libertad y la tranquilidad del monte. Quiero vivir tranquilo pescando y cazando. No quiero la bulla de la ciudad y el ruido de las motos. Todo lo que pescamos o cazamos es para la familia". Milton pesca para el autoconsumo, para la familia. Afirma con orgullo: "Nosotros cocinamos los que pescamos y conocemos los sabores de cada uno de los pescados. Cada pescado tiene un sabor diferente y es por ello que también utilizamos algunas hierbas y condimentos según el pescado". Pero lo que más le preocupa a Milton es el agotamiento de los recursos del bosque y los ríos, la contaminación, y también la pesca indiscriminada. Dice: "Siempre he tenido respuestas sobre el bosque y los ríos; pero no sé que responder a mis hijos cuando me preguntan ¿qué vamos hacer cuando se acaben los tucunarés y paiches de los ríos? Hasta ahora no tengo respuesta, ni tampoco qué acciones voy a tomar".

PAÑGO DE PALOMETA

INGREDIENTES (4 porciones)

- 4 pescados palometa (sin vísceras)
- 8 plátanos bellacos verde
- Sazonador
- Sal

GUARNICIÓN

- Salsa de cocona (cocona y sachaculantro en cuadraditos, ají charapita en cudraditos y sazonado con sal)
- Ají charapita

PREPARACIÓN PREVIA

Eviscerar por la mitad los pescados, lavar con cuidado y reservar en un recipiente. Luego, darle cortes trasnversales sobre el lomo y sazonarlo con sal y sazonador por el exterior y el interior; reservar unos minutos.

PREPARACIÓN

En una olla cocinar las palometas con agua durante 10 minutos y luego voltear. Cocinar hasta que la carne se ponga color blanca y se desprenda fácilmente con el tenedor. Luego en otra olla cocinar en abundante agua los plátanos. Quitar la cáscara y reservar.

PRESENTACIÓN

Servir en un plato plano una palometa, con dos plátanos, una porción de sarza de cocona y ají charapita.

IRIS HUAYUNGA RUIZ

• 38 años • Comunidad Manacamiri • Iquitos •

5º PUESTO

Iris Huayunga Ruiz es una madre pescadora con 6 hijos; muy joven quedó viuda y tuvo que sostener la familia y la educación de sus hijos con el oficio de la pesca y la artesanía. Iris es sencilla, dulce, fraterna, silenciosa y con un alto optimismo. A pesar de que la vida no le ha sonreído bien, Iris se reinventa, se las ingenia para enfrentar las situaciones y también aprovechar las oportunidades. Dice: "He trabajado en la pesca para sostener y educar a mis hijos, y gracias a la *mamacocha* lo he logrado. Y también cuando voy a la laguna le cuento mis penas y tristezas y después me siento bien y regreso a casa tranquila". A Iris le gusta cocinar, su pasión es preparar recetas y sorprender a sus hijos y familiares con los platos tradicionales que sus abuelas preparaban, y también conocer nuevas recetas que prefieren los jóvenes de la ciudad. Sueña con viajar, trabajar en un restaurante y sobre todo aprender a administrarlo, porque sueña con tener uno propio en su casa el cual incluya un hospedaje turístico con todas las comodidades para los turistas que llegan a la comunidad.

Jurado del concurso Mejor Pescador Cocinero 2016.

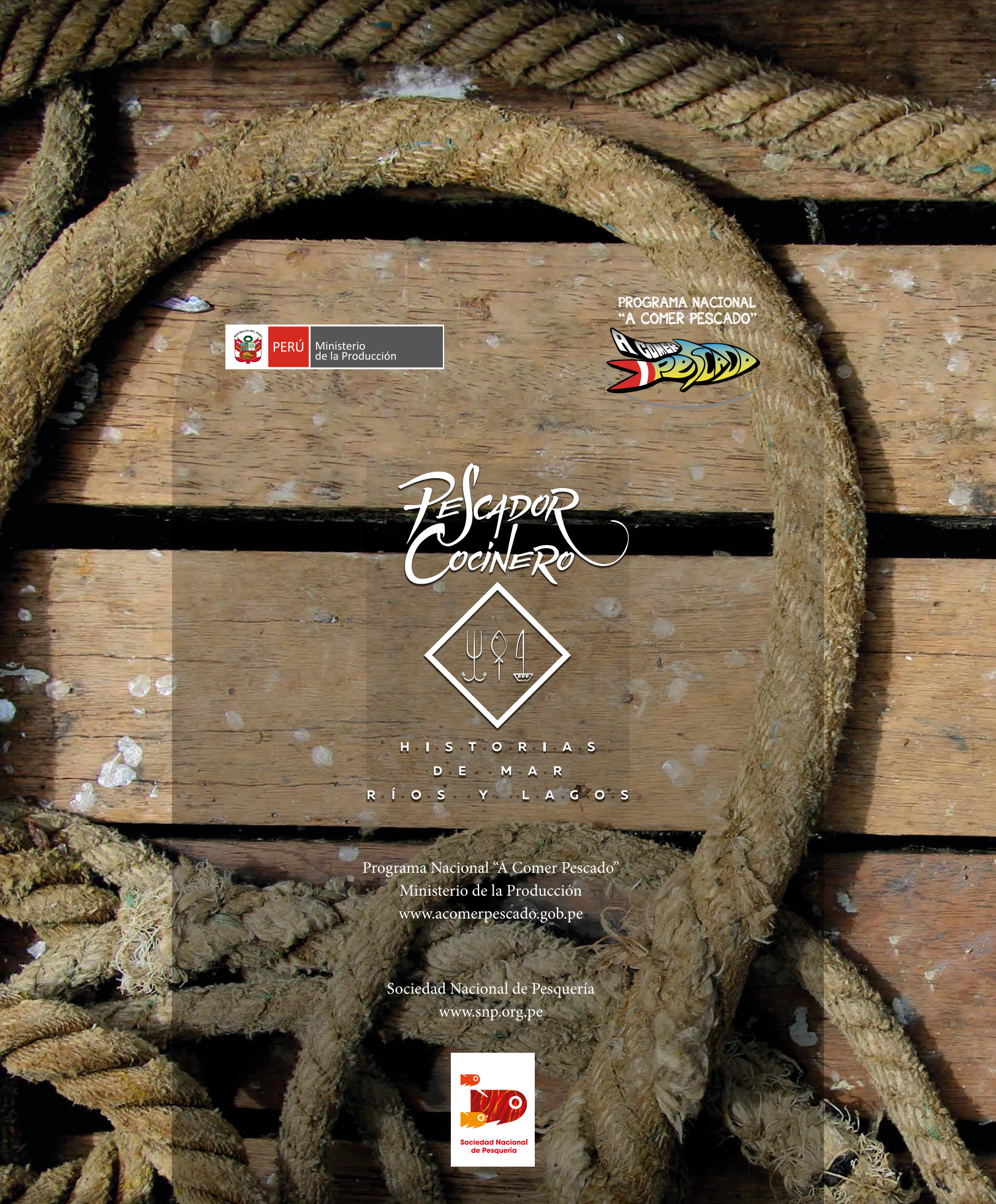
Encuentro entre Pescadores y Cocineros en Piura, 2016. Chef Mitsuharu Tsumura.

Clases magistrales de cocina a pescadores en Lima, 2016. Chef Palmiro Ocampo.

Pescadores Cocineros en Mistura 2016.

Premiación al ganador del concurso Mejor Pescador Cocinero 2016.

Truchas del Lago Titicaca, Puno.



PERÚ Ministerio de la Producción

PROGRAMA NACIONAL "A COMER PESCADO"

Pescador Cocinero

HISTORIAS DE MAR RÍOS Y LAGOS

Programa Nacional "A Comer Pescado"
Ministerio de la Producción
www.acomerpescado.gob.pe

Sociedad Nacional de Pesquería
www.snp.org.pe

Sociedad Nacional de Pesquería