



**Ana Margarida Rodrigues Rocha**

Licenciada em Produção Alimentar em Restauração

## **Gastronomia do Peru: Evolução e globalização**

Dissertação para obtenção do Grau de Mestre em Ciências Gastronómicas

Orientador: Prof.<sup>a</sup> Doutora Paulina Mata, Professora Auxiliar,  
Faculdade de Ciências e Tecnologia (UNL)  
Co-orientador: Dr. Virgílio Nogueiro Gomes

Júri:

Presidente: Prof. Doutor João Paulo da Costa Noronha  
Arguente(s): Prof.<sup>a</sup> Doutora Catarina Paula Guerra Geoffroy Prista  
Chef Francisco Diogo Madureira Teixeira Martins da Silva  
Vogal: Prof.<sup>a</sup> Doutora Maria Paulina Estorninho Neves da Mata



**Março 2019**



LOMBADA



Gastronomia do Peru: Evolução e globalização  
Ana Rocha

2019



### **Gastronomia do Peru: Evolução e globalização**

Copyright © Ana Margarida Rodrigues Rocha, Faculdade de Ciências e Tecnologia, Universidade Nova de Lisboa.

A Faculdade de Ciências e Tecnologia e a Universidade Nova de Lisboa têm o direito, perpétuo e sem limites geográficos, de arquivar e publicar esta dissertação através de exemplares impressos reproduzidos em papel ou de forma digital, ou por qualquer outro meio conhecido ou que venha a ser inventado, e de a divulgar através de repositórios científicos e de admitir a sua cópia e distribuição com objetivos educacionais ou de investigação, não comerciais, desde que seja dado crédito ao autor e editor.



Dedicado a...  
ti, que estás presente desde o primeiro dia.



## Agradecimentos

---

Quero agradecer aos meus pais, sem vocês este caminho não teria sido possível. Ensinaram-me a lutar por aquilo em que acredito, traçar objetivos e alcançá-los. Quero agradecer especialmente pelo que fazem e que fizeram todos os dias da minha vida, para que eu tivesse um bom futuro. Quero agradecer por todos os ensinamentos e valores que me passaram. Quero agradecer por todo amor que demonstraram e por acreditarem sempre em mim. Quero agradecer por todas as vezes em que me apoiaram e permitiram que eu crescesse. Quero agradecer por todas as oportunidades que me deram. Quero agradecer por torcerem sempre para que eu seja feliz. Muito obrigada!

Quero agradecer aos meus avós, pela paciência infinita que sempre tiveram, pelo esforço que sempre fizeram e pelo orgulho que nutrem por cada neto.

Obrigada a ti, mano, que sempre me apoiaste e protegeste, que me ajudas sempre que peço, e que estás em todos os momentos importantes.

Quero agradecer aos meus sogros, que sempre me apoiaram e ajudaram em todos os momentos que necessitei.

Quero deixar um especial agradecimento a toda a minha família, que me ajudou desde sempre a ser uma pessoa melhor, e que me apoiou desde sempre neste projeto com todo o suporte que necessitei. Tios e primos, obrigada.

Quero agradecer aos meus amigos, Sara, Alex, Dulce, Bárbara, Raquel, Joana, Pedro, Gama, Maria, Francisco, por me aturarem infinitas horas, por me mostrarem apoio, por me ajudarem sempre que necessário, e principalmente por aturarem todos os desabafos e preocupações deste projeto.

Quero deixar um agradecimento a todos os meus colegas do mestrado que me acompanharam nesta jornada e me mostraram que era possível.

Quero deixar um agradecimento muito especial à minha orientadora, por toda a ajuda que me proporcionou na elaboração desta dissertação. Por todo o tempo que despendeu a ler e reler o meu trabalho, por todos os conselhos que me ofereceu, e principalmente por me mostrar que com esforço e paciência tudo se consegue.

Quero agradecer também ao Professor Virgílio que desde o primeiro dia se disponibilizou para me acompanhar neste trabalho, e que muito ajudou ao longo do mesmo com a pesquisa bibliográfica e revisão.

Por último, quero agradecer à pessoa que sempre se manteve ao meu lado, que me apoiou em todas as situações, que me secou as lágrimas quando necessário, que me ajudou a reler o texto vezes sem conta, o meu companheiro de vida. Obrigada Tomás. Obrigada por me proporcionares ser o melhor de mim. Por estares sempre ao meu lado, por me fazeres sorrir, por me secares as lágrimas, por

acreditares que sou capaz quando quero desistir, por estares sempre lá para mim. Obrigada por tudo o que és, por tudo o que fazes. Obrigada por toda esta jornada ao meu lado.

Com uma população historicamente multicultural, o Peru de hoje é a herança viva das diferentes culturas que por ali passaram e da sua interação ao longo dos séculos. Tal, associado à sua história e diversidades geográfica e climática, contribuiu para uma riqueza de técnicas e produtos que tornou a sua gastronomia numa das mais diferenciadas da atualidade.

Um estágio no restaurante lisboeta A Cevicheria, do Chef Kiko Martins, com uma cozinha atual baseada na cozinha tradicional do Peru, proporcionou uma experiência e conhecimento de técnicas, ingredientes, aromas e sabores característicos da cozinha peruana. Tal despertou a curiosidade pela cultura e gastronomia do Peru, sua globalização e, em particular, a sua presença em Portugal.

Explorando a história da região e os produtos que compõem a gastronomia Peruana, procurou-se compreender melhor os fatores que influenciaram o desenvolvimento da mesma e as suas principais características na atualidade. Foi dada particular atenção à sua relação com o desenvolvimento socioeconómico do país e à sua popularidade recente a nível mundial, que se traduz numa forte globalização.

De modo a alcançar estes objetivos foi feita uma recolha e revisão da bibliografia sobre a gastronomia peruana desde o período da civilização Inca, passando pela época colonial espanhola, e a influência dos fenómenos de imigração e terminando no período atual em que a educação e desenvolvimento do país contribuíram para um impulso na evolução e divulgação gastronómica. Foi ainda efetuada uma visita de trabalho ao Peru, para uma melhor apreensão, *in loco*, dos aspetos referidos, da relação do povo com a gastronomia e os seus produtos, e do trabalho de chefes peruanos de renome, através de uma entrevista. Finalmente, para avaliar o efeito em Portugal do processo de divulgação levado a cabo pelo governo peruano e conseqüente globalização, foram aplicados questionários ao público em geral, para avaliar o seu conhecimento sobre esta gastronomia, e a proprietários e chefes de restaurantes peruanos em Portugal, para avaliar motivações, aceitação e fatores logísticos associados à implementação deste tipo de cozinha em Portugal. Foi ainda realizada uma entrevista à Embaixada Peruana em Portugal de modo a perceber o papel que tem desempenhado na divulgação da cozinha peruana e, particularmente, a sua atuação em Portugal.

**Palavras-chave: Gastronomia Peruana; Evolução gastronómica; Globalização; Cozinha Peruana em Portugal**



With a historically multicultural population, Peru today is the living heritage of the different cultures that have lived there and their interaction over the centuries. This, combined with its history, and geographic and climatic diversity, has contributed to a wealth of techniques and products that have made its gastronomy one of the most differentiated nowadays.

An internship at the chef Kiko Martins restaurant, A Cevicheria, whose offer is based on traditional Peruvian cuisine, has provided an experience and knowledge of techniques, ingredients, aromas and flavors characteristic of Peruvian cuisine. This aroused curiosity about the culture and gastronomy of Peru, its globalization and, particularly, its presence in Portugal.

An extended understanding of the factors that have influenced the Peruvian gastronomy development and its main characteristics nowadays was achieved by exploring the history of the region and its products. Particular attention was paid to the relationship of gastronomy with the current socio-economic development of the country and the recent worldwide popularity of Peruvian gastronomy which was translated into a strong globalization.

In order to reach these objectives, a bibliography revision was performed on the Peruvian gastronomy from the period of the Inca civilization, through the Spanish colonial era, the influence of the immigration phenomena, and ending in the recent years in which the education and development of the country contributed to a boost in gastronomic evolution and dissemination. A working visit was also made to Peru, for a better understanding, *in loco*, of the mentioned aspects, but also the relationship of the people with the gastronomy and products, and the work of relevant Peruvian chefs, through an interview. Finally, in order to evaluate the effect in Portugal of the marketing process carried out by the Peruvian government and consequent globalization, questionnaires were applied to the general public to evaluate their knowledge about Peruvian gastronomy and to the owners and chefs of Peruvian restaurants in Portugal, to evaluate motivations, acceptance and logistic factors associated to the implementation of this type of cuisine in Portugal. An interview was also held with the Peruvian Embassy in Portugal in order to understand their work for the dissemination of the Peruvian gastronomy, particularly in Portugal

**Key Words: Peruvian Gastronomy; Gastronomical Evolution; Globalization; Peruvian Kitchen in Portugal**



Agradecimentos .....	iii
Resumo.....	v
Abstract.....	vii
Índice.....	ix
Índice de Figuras .....	xi
Índice de Tabelas.....	xiii
Introdução .....	1
I – Revisão Bibliográfica .....	5
1 Culturas Gastronômicas do Peru .....	6
1.1. Cultura Pré-Hispânica.....	6
1.2. Época Colonial Espanhola .....	9
1.3. Influências Gastronômicas de Outras Culturas na Cozinha do Peru .....	13
2. Culturas Históricas do Peru .....	17
2.1. Cajamarca.....	18
2.2. Aimara.....	19
3. Gastronomia Peruana na Atualidade .....	24
3.1. Evolução Gastronômica no Peru .....	24
3.2. Divulgação da Cozinha Peruana .....	25
3.3. A Cozinha Peruana no Mundo Atual .....	26
4. Alimentos característicos da cozinha Peruana .....	28
4.1. Malagueta (Aji).....	28
4.2. Frutas.....	31
4.3. Ervas - Muña .....	33
4.4. Grãos .....	34
4.5. Maca.....	39
4.6. Batatas Peruanas.....	40
II - Estágio Profissional .....	43
1. Grupo Comer O Mundo.....	44
2. Relatório de Estágio.....	47
2.1. A Cevicheria: Local onde foi realizado o estágio .....	47
2.2. Rotina de Trabalho e Equipas .....	48
2.3. Aquisição de Competência e Experiência .....	50
III - Visita ao Peru.....	53
1. Contextualização .....	53
2. Complexo Arqueológico de Moray.....	56
3. Salinas de Maras .....	58
4. Mercados Peruanos.....	61
IV – Trabalho Experimental.....	65

1. Metodologia Usada .....	65
1.1. Guião para Entrevista a Chef Peruano no Peru .....	65
1.2. Guião para Entrevistas a Chefs Peruanos em Portugal .....	67
1.3. Guião para Entrevistas a Chefs Portugueses com Restaurantes Peruanos .....	68
1.4. Guião para Entrevista à Embaixada Peruana em Portugal .....	69
1.5. Questionário para o Publico sobre a Gastronomia Peruana em Portugal.....	70
2. Resultados e Discussão .....	73
2.1. Entrevistas a Chefs .....	74
2.2. Embaixada do Peru .....	77
2.3. Questionários à população .....	78
Conclusão .....	85
Bibliografia.....	87
Anexos.....	91
Anexo 1.....	93
Anexo 2.....	95
Anexo 3.....	97
Anexo 4.....	103
Anexo 5.....	107
Anexo 6.....	111
Anexo 7.....	113
Anexo 8.....	115

## Índice de Figuras

Figura 1 - Mapa que demonstra a dimensão do império Inca .....	1
Figura 2 - Cronograma da história e cultura do Peru.....	5
Figura 3 - Fruto Tumbo.....	8
Figura 4 - Sobremesa Mazzamorra Morada .....	12
Figura 5 - Lomo Saltado .....	15
Figura 6 - Arroz Chaufa .....	16
Figura 7 - Ceviche Nikkei .....	17
Figura 8 - Esquema de demonstração das pessoas beneficiadas pela gastronomia .....	24
Figura 9 - Motivos de orgulho a nível nacional.....	26
Figura 10 - Mapa da distribuição geográfica da Malagueta no Peru .....	29
Figura 11 - Rocoto Relleno com Pastel de Papas.....	30
Figura 12 - Aji de Galinha .....	31
Figura 13 - Ceviche de Peixe .....	31
Figura 14 - Figo-da-Índia .....	31
Figura 15 - Lucuma fresca.....	32
Figura 16 - Utilização da Lucuma na Cozinha Peruana .....	32
Figura 17 - Distribuição geográfica da produção de Muña .....	33
Figura 18 - Chá de Muña .....	33
Figura 19 - Grão de Kiwicha.....	34
Figura 20 - Distribuição Geográfica da Quinoa .....	35
Figura 21 - Quinoto de Ervilhas.....	36
Figura 22 - Diferentes tipos de milho Peruano .....	36
Figura 23 - Cancha .....	37
Figura 24 - Distribuição da Produção de Café no Peru.....	37
Figura 25 - Distribuição da Produção de Cacau no Peru.....	38
Figura 26 - Cacau.....	39
Figura 27 - Distribuição Geográfica do cultivo da Maca.....	39
Figura 28 - Maca em raiz.....	40
Figura 29 - Utilização da Maca na cozinha Peruana .....	40
Figura 30 - Tabela Nutricional da Batata .....	40
Figura 31 - Batata Desidratada – Chuño .....	41
Figura 32 - Causa de Polvo .....	42
Figura 33 - - A Cevicheria.....	44
Figura 34 - O Talho .....	45
Figura 35 - O Asiático.....	45
Figura 36 - O Surf&Turf .....	45
Figura 37 - O Watt.....	46
Figura 38 - A Cafeteria .....	46

Figura 39 - O Poke .....	46
Figura 40 - Ceviche Clássico .....	47
Figura 41 - Ceviche “Português” .....	47
Figura 42 - Quinoto do Mar .....	48
Figura 43 - Montra de Peixes a Cevicheria.....	50
Figura 44 - Chupe de Camarones .....	54
Figura 45 - Complexo Arqueológico de Moray .....	56
Figura 46 - Minas de Sal de Maras Vista Panorâmica .....	58
Figura 47 - Minas de Sal de Maras.....	59
Figura 48 - Mercado de San Camillo, Arequipa .....	61
Figura 49 - Fotografias ilustrativas do Mercado de São Pedro, Cusco.....	63
Figura 50 - Mercado Central de Lima.....	64

## Índice de Tabelas

---

Tabela 1 - Tabela nutricional da malagueta.....	28
Tabela 2 - Macro-nutrientes da Quinoa.....	35
Tabela 3 - Respostas às entrevistas realizadas a restaurantes Peruanos em Portugal .....	75
Tabela 4 - Lista de Restaurantes Peruanos em Portugal.....	78



Quando há uns anos o famoso Chef de Cozinha Ferran Adrià dizia:

*“Sei que a cozinha Peruana tem muita tradição e uma grande variedade de produtos que certamente me surpreenderiam. O que é tradicional para os Peruanos pode ser moderno para nós. A combinação de sabores doces, salgados e ácidos também é algo diferente. Isso faz com que a cozinha Peruana seja muito pessoal, com muita tradição, mas também muito aberta para as mudanças. Acho que a Peruana é uma das cozinhas do mundo que dará muito o que falar.”*  
(Peru Travel, 2018)

não estava engado, pois hoje em dia a cozinha Peruana é considerada uma das mais ricas do mundo, tendo herdado da sua magnífica história a sua mestiçagem e o seu sabor.

O Perú é um país pertencente à América Latina que conta com mais de 4.000 anos de história, influenciada por diversas culturas, por conquistas de território e por imigrações.

A cultura Inca surgiu em meados do século XII em Cusco e em menos de 100 anos deu origem ao seu Império Inca (**Figura 1**), um Estado criado pela civilização Inca que se estendeu por toda a região montanhosa dos Andes, incluindo assim países como a Colômbia, o Equador, o Peru, a Bolívia, o Chile e ainda o Oeste Argentino (Weston, 2015).

Estima-se que no Império Inca tenham vivido entre 12 e 18 milhões de pessoas. Todos os historiadores que se focaram no estudo desta civilização concluíram que tal expansão em tão pouco tempo apenas seria possível graças a uma administração muito bem organizada (Weston, 2015).

A conquista Espanhola surgiu em meados do século XVI, tendo com ela surgido uma revolução gastronômica no Peru. Os Espanhóis levaram novos produtos e novas técnicas culinárias até ao território Peruano, tendo sido esta a primeira grande mestiçagem existente no país. Nos navios



Figura 1 - Mapa que demonstra a dimensão do império Inca

(Bingham, 1948)

Espanhóis viajavam escravos Africanos que também introduziram os seus produtos no quotidiano Peruano.

Aquando da abolição da escravatura no século XVIII, surgiu a necessidade de mão-de-obra barata para trabalho nos campos agrícolas, tendo tal originado a imigração asiática para o país, vinda não só da China, como anos mais tarde do Japão (Guardia, 2016).

Todas estas culturas representaram um papel importante no que é hoje em dia a gastronomia tradicional Peruana, devido não só aos seus diversos ingredientes, como também devido às suas variadas técnicas culinárias.

A República do Peru apresenta uma superfície continental de 1.285.215,60 Km<sup>2</sup>, sendo esta superfície distribuída por uma região costeira (10,6%), uma região montanhosa Andina (31,5%) e por uma região de selva Amazónica (57,9%). O Perú é ainda um país cujo território está dividido por várias altitudes, o que se reflete numa diversidade gastronómica bastante elevada devido aos seus diversos microclimas que influenciam a produção e consumo de alimentos nas diversas regiões (Peru Travel, 2018).

Embora não há muitos anos o Peru fosse considerado um país sem grande interesse a nível gastronómico, o governo tem feito um esforço grande para dar a conhecer a sua gastronomia ao Mundo, lançando uma marca representativa: Marca Peru™ e ainda uma campanha de marketing especializada no mercado alimentar, com vista a dar a conhecer produtos Peruanos benéficos para a saúde, denominada *Super-Foods Peru*.

Portugal é um país que apresenta uma diversidade gastronómica variada e uma oferta de restaurantes de praticamente todas as zonas do Mundo, é também um país onde parte das pessoas tem interesse em descobrir toda a cultura associada a essa oferta gastronómica.

No âmbito das Ciências Gastronómicas e da composição curricular do Mestrado em Ciências Gastronómicas considerou-se interessante um projeto que pudesse incluir componentes de História da Alimentação, mas associar essa componente com outra prática relacionada com a formação previamente adquirida em Produção Alimentar em Restauração. O estágio realizado no Restaurante “A Cevicheria” durante os meses de Julho, Agosto e Setembro de 2017 permitiu o contacto com a gastronomia Peruana e a sua oferta em Portugal e suscitou interesse para realizar uma investigação mais profunda.

Pretendeu-se que este trabalho fosse além da história da alimentação, e recolhesse e analisasse informação sobre a evolução da cozinha Peruana *in loco*, assim como os resultados da campanha de divulgação da cozinha Peruana feita por este país no mercado português. Assim nasceu um projeto que pretende refletir sobre a riqueza histórica e a diversidade gastronómica do Peru e caracterizar a sua influência na situação atual da cozinha Peruana e a sua presença atual no mundo e mais concretamente em Portugal.

Os principais objetivos do trabalho passam por conhecer a situação gastronómica atual do Peru; perceber de que forma o ensino tem sido um fator essencial à evolução gastronómica do Peru; compreender se a divulgação gastronómica está a ser eficaz; e, principalmente, avaliar o impacto da divulgação da gastronomia Peruana em Portugal.

Para efetuar essa análise foi necessário conhecer as características da cultura gastronómica Peruana, as influências históricas e climáticas nas suas características. Foi também necessário efetuar o reconhecimento das diversas regiões e dos diversos pratos principais, assim como dos produtos mais significativos que os compõem.

Para avaliar este impacto foi ainda necessário conhecer a situação gastronómica atual do Peru, assim como de que forma este país globalizou a sua cozinha nos últimos anos, através da leitura de livros, de entrevistas a Chefes Peruanos e Portugueses e de entrevistas à Embaixada do Peru em Portugal, de modo a perceber a evolução e globalização recente da gastronomia do país.



## I – Revisão Bibliográfica

Neste capítulo pretende-se abordar a **história da cultura gastronômica do Peru** relacionando-a com os hábitos gastronômicos e culturais vigentes em cada época. Seguindo uma linha cronológica adequada passar-se-á por períodos marcantes da história do Peru, e referir-se-ão as experiências dos antepassados Peruanos, tendo em conta as suas culturas e crenças. Pretende-se ainda identificar a influência de cada povo na gastronomia Peruana atual.

O cronograma apresentado na **Figura 2** pretende ilustrar de forma esquemática as diversas culturas relevantes para o estudo na região Peruana até aos dias de hoje.

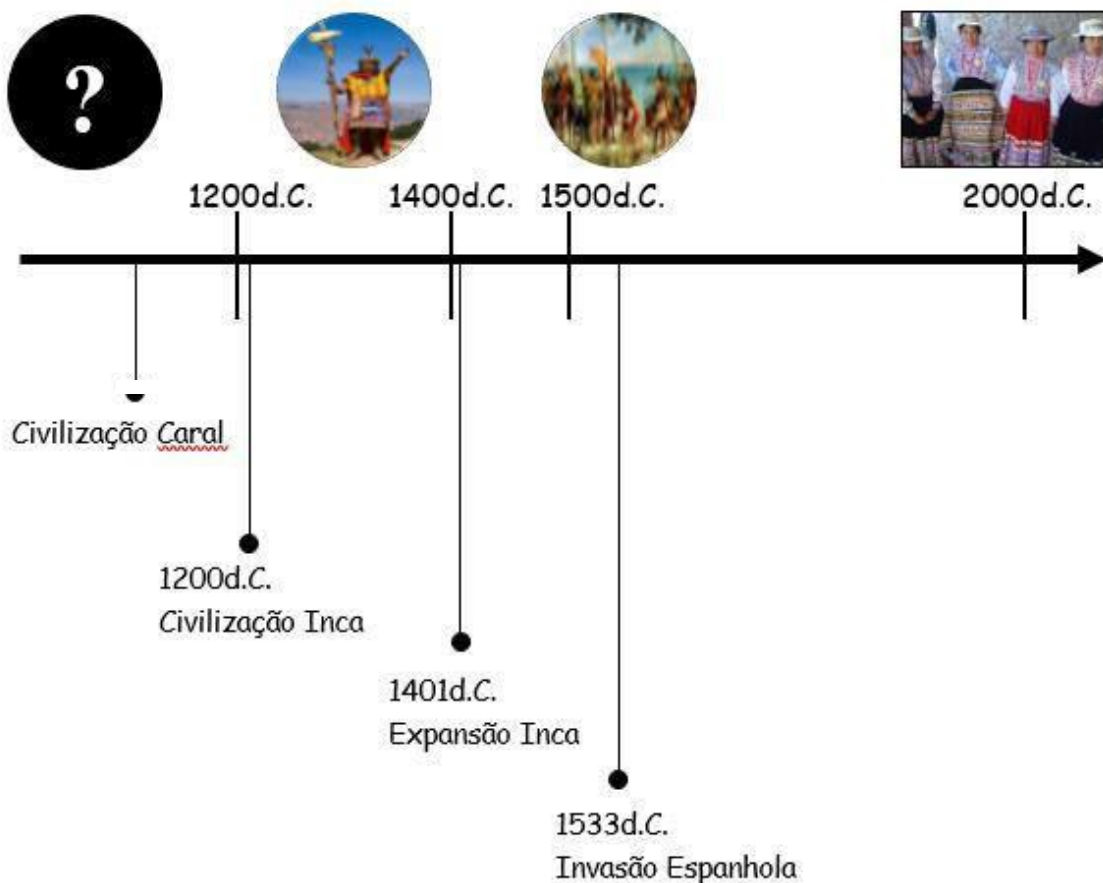


Figura 2 - Cronograma da história e cultura do Peru

Cronograma do autor

# 1 Culturas Gastronômicas do Peru

## 1.1. Cultura Pré-Hispânica

### 1.1.1. Características Gerais

Antes da chegada dos Espanhóis à região geográfica correspondente ao Peru, encontrava-se nesse território uma cultura com características muito particulares, a civilização Inca.

Os Incas surgiram no território Peruano cerca de 1200 d.C., no entanto apenas em 1401. Quando *Pachacuti*, o último imperador Inca, subiu ao poder, se deu uma enorme expansão territorial.

*Pachacuti* designou Cusco como a capital da civilização Inca, dando-lhe o nome de *Tahantinsuyo* e expandiu o seu império por todo o território andino, tendo em menos de 100 anos conquistado a maioria dos países da América do Sul, nomeadamente, Colômbia, Equador, Peru, Bolívia, algumas regiões do Chile e o oeste Argentino (Weston, 2015).

Cusco passou assim a ser o centro de comércio da América do Sul, albergando diversos forasteiros de diferentes linhagens, nações e províncias, tanto como residentes e peregrinos.

A população de Cusco era constituída por um mosaico de etnias chamado de Mitimaes<sup>1</sup>. Os habitantes de cada etnia habitavam em determinadas zonas da cidade, mantendo os seus costumes, os seus trajes, os seus adereços e os seus penteados. Tal facilitava a interação com habitantes da sua cultura, os novos forasteiros reconheciam-se entre si através das diferentes faixas e cores que transportavam nas suas vestimentas, dos penteados e adornos para a cabeça. Os habitantes de cada etnia ausentavam-se das suas aldeias de procedência, mas mantinham vínculos de reciprocidade e de parentesco com elas, o que lhes conferia uma maior flexibilidade na obtenção de diferentes alimentos (Weston, 2015).

Assim, pode-se dizer que a constituição do império Inca não foi mais do que a transformação dos povos que se encontravam na região Andina, de uma forma extremamente organizada e em três períodos diferentes, num período inicial, os Incas intitulavam-se chefes das diferentes comunidades, seguida de uma etapa de preparação, e finalmente de um apogeu da civilização, liderado por Pachacuti (Guardia, 2016).

Sara Guardia diz no seu livro *Cocina Peruana - Historia, Cultura y Sabores*, que a agricultura alcançou um desenvolvimento notável devido a um sistema de terraços em escada, perfeitamente construídos, com muros de contenção na sua base, feitos a partir de pedra e areia, e preenchidos com terra de cultivo, regada através de canais que traziam a água dos rios e dos lagos (Guardia, 2016).

---

<sup>1</sup> Mitimaes é o nome dado ao conjunto das diferentes etnias que habitavam Cusco.

Esta numerosa quantidade de terraços agrícolas tinha a principal finalidade de alimentar todo o império, sendo os produtos resultantes do seu cultivo distribuídos igualmente entre todos através dos *Chasquis*.<sup>2</sup> Os “*Chasquis*” transportavam a carne e outros alimentos através dos caminhos principais e secundários que constituíam o império dos Incas. *El Qhapaq Nan*, ou Caminho Inca, unia seis países da América Latina tendo sido recentemente declarado Património Mundial da Unesco. (Guardia, 2016)

Os excessos de alimentos, principalmente de batatas e ocas<sup>3</sup>, eram preparado em *chuño*, isto é, eram desidratados através de processos onde eram colocados ao sol durante o dia e ao luar e temperaturas baixas durante a noite, repetindo-se o processo por diversos dias seguidos, até o seu peso se assemelhar a uma pedra-pomes, de modo a que os alimentos se pudessem conservar por mais tempo para poderem ser distribuídos por todo o império<sup>1615</sup>.

### 1.1.2. Preparação de Alimentos

Não é muito fácil determinar a cozinha existente na época Inca, mas através do livro *Cocina Peruana. Historia, Cultura e Sabores* (Guardia,2016), e tendo-se a autora baseado nas crónicas de Barnabé Cobo, Guamán Pomma de Ayala, Cieza de Leon, Garcilaso de la Veja e Pedro Pizarro<sup>4</sup> é possível perceber que o povo Inca possuía costumes de cozinha simples. Para cozinhar os alimentos, escavavam um buraco na terra, onde eram colocadas pedras quentes, aquecidas previamente sobre fogo, sobre estas dispunham-se as carnes, as ervas aromáticas, as batatas, as batatas-doces e o milho, e sobre estes alimentos eram colocadas novamente pedras. Deixava-se os produtos tapados para os mesmos cozinarem durante algum tempo e após isso abria-se o “forno”. Os tubérculos poderiam ser consumidos crus, cozidos, assados e sem tirar a pele, e serviam para elaborar diferentes preparações que acompanhavam sopas de peixe, marisco, porquinho da Índia, quinoa e favas. Diversas raízes andinas, malaguetas<sup>5</sup>, milho e batatas eram consumidas em abundância, representando a base e o sustento da alimentação Andina (Guardia, 2016). A carne era muitas vezes mantida em sal e convertida em “*Chaqui*”, um modo de preparação da carne, onde esta é desidratada através do seu tempero com sal abundante e posteriormente colocada ao sol. Este modo de conservação da carne era utilizado principalmente para que os viajantes que providenciavam o transporte de alimentos por toda a região Andina a pudessem transportar de modo a chegar em condições ao consumidor final, daí o nome da preparação da carne ser igual ao nome destes viajantes (Guardia, 2016).

---

<sup>2</sup> Comerciantes que percorriam grandes trajetos, descansando em albergues contruídos nos caminhos chamados de *Tambos*, e que permitiam que um Inca em Cusco pudesse consumir peixe fresco de mar, apesar da distância.

<sup>3</sup> Tubérculo andino, com aparência semelhante á curcuma.

<sup>4</sup> Conquistadores espanhóis que travaram guerra contra os Incas, tendo após a conquista escrito diversas crónicas relacionadas com o povo encontrado no Peru aquando da conquista espanhola.

<sup>5</sup> Designadas pelos habitantes do Peru por *Ají*.



Figura 3 - Fruto Tumbo

(Fructiva, 2018)

Da mesma forma que a carne, os peixes também eram consumidos frescos, desidratados e salgados. Por vezes os peixes podiam ser também marinados em sumo de tumbo<sup>6</sup> (Figura 3). Cobo, em 1956 defende que uma das formas dos Incas comerem peixe era com este cru, partindo-o em pequenos pedaços, e marinado com sumo de tumbo e malagueta, considerando este prato o primeiro ascendente do Ceviche (Guardia, 2016).

A alimentação do povo Inca baseava-se essencialmente em duas refeições por dia, uma de manhã, chamada de *paqarin llaqway* e outra de tarde, chamada de *tuta mikhuy* (Guardia, 2016).

A cozinha constituía um fator muito importante na vida deste povo e devido ao seu forte carácter, existem preparações que sobreviveram até aos dias de hoje, como é o caso da *huatia*, um banquete preparado através da cozedura de batatas, batatas-doces, e ocas em pedras quentes. Também a *Pachamanca* é uma tradição conservada até aos dias de hoje, sendo este um tipo de banquete especial que inclui carnes, milho gigante, malagueta, favas e ervas aromáticas (Carhuamaca & León, 2001). Ainda é de referir as *Chupes*, sopas feitas à base de marisco, que ainda hoje é possível degustar em diversos restaurantes pelo país.

O povo Inca não só comia, como também gostava de preparar bebidas, sendo a sua bebida de eleição a *Chicha*, preparada através da fermentação do milho. Esta bebida era especialmente consumida em ocasiões religiosas ou festivas (Guardia, 2001).

Os Incas atribuíam um grande valor simbólico e ritual aos alimentos, e estes eram oferecidos como um sacrifício aos deuses em que acreditavam, sendo os alimentos utilizados como um amuleto destinado a brindar as suas terras com futura prosperidade (Coe, 2004).

---

<sup>6</sup> Fruta ácida cujo interior se assemelha ao maracujá.

## 1.2. Época Colonial Espanhola

### 1.2.1. Chegada dos Espanhóis

A chegada dos Espanhóis promoveu o primeiro intercâmbio cultural existente no Peru, tendo dado origem à mestiçagem, uma componente essencial da cultura Peruana e principalmente da sua gastronomia. A conquista do território Peruano permitiu um intenso tráfico em ambas as direções “de ideias, filosofias, ouro e prata, objetos curiosos, mas principalmente de alimentos, a matéria-prima da vida” (Luard, 2005).

O surgimento de novos produtos, de novas formas de cozinhar e de preparar os alimentos originaram uma progressiva fusão dos alimentos oriundos do Peru com aqueles que eram trazidos pelos espanhóis. Estes não trouxeram apenas uma nova forma de alimentação, trouxeram também uma nova organização social e política. O impulso para organização da cozinha segundo as vertentes, cozinha da corte, cozinha dos pobres, cozinha popular urbana e rural, teve lugar primeiramente, e principalmente, em Lima, a capital do Vice-reinado do Peru, fundada por Francisco Pizarro em Janeiro de 1535. Foi em Lima que se deu a primeira mestiçagem culinária, onde eram confeccionadas grandes refeições à base de carne, peixe e marisco com aromas e sabores muito ricos (Guardia, 2016).

Segundo o livro “História do Novo Mundo” (Cobo,1956), no ano em que se fundou Lima chegaram importantes produtos provenientes de Espanha, entre os quais o trigo, muito importante para a elaboração do pão, e principalmente para o desenvolvimento de diversas padarias, responsáveis pela produção de vários biscoitos preparados com farinha, açúcar, ovos, anis e manteiga, e onde posteriormente foi adicionado a canela, o sésamo, o cravo-da-índia, o leite, o limão, o vinho doce e a aguardente (Guardia, 2016).

Em 1536, chegaram ao Peru os cavalos, os porcos, as galinhas, os coelhos e as cabras, sendo que apenas mais tarde chegaram as ovelhas, os gansos, os patos, as vacas, os carneiros, os cabritos e os pombos. Nenhum destes animais fazia parte da fauna original do Peru. Com a chegada dos Espanhóis chegou também a cevada, o arroz, o centeio, a aveia, as favas, as lentilhas, as ervilhas, o grão-de-bico, as azeitonas, o vinagre, as vinhas para o vinho e a produção de pisco (Guardia, 2016).

Chegou igualmente a cana-de-açúcar, complemento muito importante para a produção de doces e sobremesas. Os Espanhóis trouxeram ainda diversas frutas tais como pêssegos, maçãs, cerejas, melões, laranjas, tâmaras, damascos, romãs, figos, limões, marmelos, peras, bananas, ameixas, nêspers, ginjas, limas, melancias, toranjas, amêndoas, avelãs, nozes, passas e castanhas. Trouxeram ainda diversas verduras como é o caso das alcachofras, a couve repolho, a couve-flor, os espinafres, a alface, o nabo, os pepinos, o alho-porro, o rábano, a cebola e os alhos, complementando com diversas ervas aromáticas tais como os coentros, a menta, a salsa, a salva, o tomilho, os orégãos, o funcho, a manjerona, a hortelã, a baunilha, o alecrim e diferentes especiarias como a canela, a pimenta, os

cominhos, o açafraão, o gengibre, a noz-moscada, o cravo-da-índia, o sésamo, a mostarda e o anis (Guardia, 2016).

Com a sua chegada os espanhóis procuraram instruir o povo Peruano, ensinando-lhes novas de técnicas de cozinhar, de macerar, de selar as carnes e os peixes, novas técnicas de conservação de alimentos, através por exemplo da produção de geleias e marmeladas (Guardia, 2016).

Embora os conquistadores espanhóis tenham incorporado muitos produtos existentes no Peru, optaram por substituir outros, como é o caso da quinoa que foi substituída pelo arroz. A troca de alimentos constituiu uma mais-valia para ambas as culturas, no entanto a fase inicial não foi fácil, não só porque o principal objetivo dos conquistadores era dominar território, como também por um absoluto desconhecimento da cultura e da história locais, diferentes das suas. Assim, também os alimentos sofreram com esse desconhecimento, sendo que alguns dos alimentos nativos foram denominados como exóticos, perigosos e não dignos de entrar nas cozinhas dos espanhóis, uma vez que provinham de povos que consideravam inferiores (Guardia, 2016).

A grande maioria da descrição dos alimentos nativos é feita por cronistas espanhóis, pois apenas estes saberiam escrever. Cronistas como Barnabé Cobo (Historia del Nuevo Mundo); Pedro Cieza de León (Historia del Nuevo Mundo); Fray Martín de Murúa (Historia General del Perú, Origen y Descendencia de los Incas); Fray Bartolomé de las Casas (Las Antiguas Gentes del Perú); José de Acosta (Historia Natural e Moral de las Indias); Cristóbal de Molina (Relación de las Fábulas y Ritos de los Incas); Garcilaso de la Vega (Comentarios Reales) e Pedro Pizarro (Relación del Descubrimiento y Conquista de los Reinos del Perú) são os principais responsáveis pelo relato de tudo aquilo que foi encontrado no Peru nativo (Guardia, 2016).

Também os animais provocaram reações distintas ao povo conquistador e no geral não foram bem aceites na sua alimentação. Animais como os lamas, os alpacas, os guanacos e os *vicuñas*, que até então constituíam a principal fonte proteica da dieta Inca e das culturas andinas passaram a ser rejeitados para consumo. Também o cuy (porquinho-da-índia) foi visto com desconfiança por parte dos espanhóis (Cobo, 1956).

Um dos casos mais emblemáticos relacionado com o medo e rejeição dos produtos do império Inca, é o complexo caminho que a batata teve de percorrer até ser aceite. “Segundo um registo notarial de 1565, escrito em Tenerife, Islas Canárias, as batatas surgiram em Sevilha em 1573, e serviram de alimento aos doentes pobres do Hospital de la Sangre.” (Guardia, 2016). Outras teorias afirmam que a batata surgiu na Europa em meados do séc. XVI como alimento para porcos, e por poder provocar certas doenças foi proibida na Escócia e em Inglaterra. Acreditavam-se em diversas histórias sobre a batata, sendo que até o herborista William Salmon, defensor do consumo de substâncias afrodisíacas, defendia que o consumo da batata apenas se poderia dar em períodos de fome (Guardia, 2004). Não se sabendo ao certo como, devido à divergência de teorias, o botânico Carolus Clusius (1526-1609) tomou contacto com este tubérculo que lhe despertou a atenção e o incentivou a desenvolver uma investigação (Guardia, 2011). Graças à persistência do farmacêutico Antoine Augustin Parmentier

(1737-1813), que teve contacto com as qualidades nutritivas da batata durante o seu período em cativo em Westfalia, durante a Guerra dos Sete Anos, a batata deixou finalmente de ser considerada alimento para porcos, tendo adquirido diversas denominações ao redor do mundo, como é o caso de *Papa* em Espanhol, *Potato* em Inglês ou *Pomme de Terre* em Francês. Aos poucos a batata foi ganhando importância na alimentação dos povos. Em 1734 Frederico el Grande ordenou aos soldados a vigia dos campos para garantir o cumprimento da sua ordem em cultivá-la, escrevendo mesmo um decreto de lei onde se encontrava explícito que ou plantavam batata ou morriam (Guardia, 2011).

Apesar de todos os esforços para a introdução da batata na alimentação, a fome foi sem dúvida o maior aliado da sua introdução no quotidiano.

### 1.2.2. Vice-Reinado do Peru

A 20 de Novembro de 1542, Carlos I de Espanha criou o Vice-Reinado do Peru, cuja capital, Lima, foi residência dos primeiros governadores: Francisco Pizarro, 1534-1540 e Cristóbal Vaca de Castro, 1540-1544. O Vice-Rei era considerado a autoridade de maior hierarquia, pois representava o Rei, sendo assim responsável pela política de governo e administrativa. Este comandava as forças militares e navais, procedia à cobrança de impostos e era responsável por outras atribuições de acordo com a política económica estabelecida pela monarquia (Guardia, 2011). Lima, foi considerado o centro político, religioso, administrativo e comercial de entre Espanha, Europa e Ásia.

O Palácio do Vice-Rei possuía uma cozinha organizada por hierarquias, sendo o lugar de topo ocupado pelo cozinheiro maior, seguido por cozinheiros de segunda e terceira, repositores, cortadores de fruta, e rapazes encarregues de limpar a cozinha e os utensílios, sendo esta hierarquia deveras importante na organização do pessoal e preparação de refeições. No entanto nenhum destes cozinheiros teve especial destaque (Guardia, 2011).

Segundo Sara Guardia, Ulloa publicou em 1792, um livro chamado: *Noticias americanas; entretenimientos físicos históricos sobre la América meridional, y la septentrional oriental: comparación general de los territorios y producciones en las tres espécies de vegetal, animal y mineral*, tendo sido este o primeiro livro onde são mencionados os produtos vindos da América. A partir do séc. XIX a presença de alimentos Peruanos é notória nos livros de gastronomia Espanhola (Guardia, 2011).

O *Diario de Lima*, escrito por Joseph Mugaburu e seu filho Francisco de Mugaburu, um livro espanhol bastante importante no que diz respeito à utilização de alimentos americanos na culinária espanhola, faz uma menor menção às comidas nativas, mas relaciona-as com festejos. As festas religiosas ou laicas durante o vice-reinado eram uma prática comum, sendo celebrados os nascimentos, os matrimónios e os triunfos militares através de procissões, corridas de touros, fogo-de-artifício, representações teatrais e passeios ao campo em redor de Lima (Guardia, 2011).

Uma das grandes características das festas da corte e das festas religiosas foi a proliferação de pratos de carnes e aves, queijos e presuntos, e a preparação de doces e sobremesas fora do comum, tais

como alfajores, maçapão, cocada, amêndoas e avelãs confitadas e biscoitos, pelas mãos das freiras dos conventos (Guardia, 2011).

Esteban Terralla y Landa, autor do livro *Lima por dentro y por fuera*, publicado em 1797, realça num dos seus versos os pratos que mais se consumiam:

*Uma delas pede gelados,  
Outra vinho e biscoitos,  
O padre pede sangria.  
O doutor ponche de ovos.*

*Colocam várias saladas,  
Pombos, frangos recheados,  
Natas, ovos fritos,  
Peixe, vaca, carneiro,  
Camarões, roupa velha,  
Estufados, passas e queijo.  
Vinho, doce, amêndoas e nozes,  
E outros manjares diversos. (Guardia, 2011)*

### 1.2.3. Influência dos Conventos na Gastronomia Local

A conquista Espanhola provocou também uma revolução em Lima, pois a chegada de novos ingredientes e novos métodos de confeção revolucionou a cozinha do Peru. A chegada dos Espanhóis trouxe consigo a religião e o surgimento de conventos (Guardia, 2011).



Figura 4 - Sobremesa Mazzamorra Morada

(Trujillo, 2018)

Durante o vice-reinado diferentes conventos eram famosos por diferentes confeções, sendo o convento de La Encarnación famoso pelas suas pastas de amêndoa, o convento de Santa Catalina famoso pelos seus doces e o convento de Santa Clara famoso pelos frejoles<sup>7</sup> Terranova (Urritia, 1998).

Era nos conventos que se uniam os sabores de deliciosas frutas como a guanábana, a lucuma, a anona, os figos e o ananás, com cravo-da-índia, anis, canela, sésamo, batata-doce, mandioca e farinha de milho, de modo a proporcionar diversas sobremesas como a mazamorra morada, representada na **Figura 4**;<sup>8</sup> arroz-doce, arroz doce com açúcar moreno e coco e torrões de D. Pepa (Urritia, 1998).

O Mosteiro de La Encarnación em Lima foi bastante importante, uma vez que este era um dos maiores e o primeiro a admitir a entrada a Espanholas ou Criolas, para obtenção de educação adequada para formar boa dona de casa e esposa devota, ou então para quem quisesse seguir o percurso religioso.

A cozinha aprendida nos mosteiros não era apenas uma cozinha fina e bem elaborada, como também era servida com luxo e elegância.

### **1.3. Influências Gastronómicas de Outras Culturas na Cozinha do Peru**

“Os livros de cozinha constituem pilares fundamentais da identidade culinária, porque transmitem conhecimentos e cultura de geração em geração, e das diferentes trocas culturais que se fizeram na história.” (Guardia, 2016)

#### **1.3.1. Influência Francesa**

A cozinha francesa chega ao Peru através da corte Espanhola. Após a morte do rei de Espanha Carlos II de Habsburgo, sem deixar descendência, sucedeu-se uma guerra que durou 13 anos e que terminou com a proclamação do monarca Felipe V, a rei de Espanha. A proclamação de um monarca com ascendência francesa a rei de Espanha proporcionou trocas políticas, sociais e económicas e influenciou a corte espanhola, sendo que esta por sua vez, influenciou o vice-reinado do Peru (Guardia, 2016).

Em 1806, com o Vice-Rei Fernando de Abascal, chegou também a território Peruano o cozinheiro napolitano Giussepe Coppola, que fundou, após 1821, ano da proclamação da independência do Peru, o restaurante Fonda Cappola, onde servia comida francesa, como símbolo de elegância.

---

<sup>7</sup> Género de feijoada.

<sup>8</sup> Espécie de gelatina de tons roxos feita a partir de milho roxo.

A influência da cozinha Francesa foi mais notória a partir do séc. XIX quando se começaram a popularizar termos como: *Chef, cuisine, buffette, menu, mayonnaise, vol-au-vent, chantilly, soufflés ou Parmentier* (Urgaz,2007).

Um dos contributos mais significativos da cozinha francesa foram as novas técnicas de elaboração de pão. Assim, impulsionou-se uma nova confeção de pão, onde eram utilizados fornos a vapor, com fermentações longas e com o uso de massa-mãe, proporcionando assim um pão de alta qualidade, esponjoso por dentro e crocante por fora, como as baguetes. O pão doce francês, como o croissant e o brioche, passou a ser confeccionado em todas as padarias e ocupa atualmente um lugar importante na alimentação quotidiana no Peru. A fama da cozinha francesa evidenciou-se ainda mais quando em 1868 o Café Anglais, fundado por uma família francesa, preparou um banquete de celebração pela inauguração do caminho-de-ferro que vai de Moledo a Arequipa, e para o qual foram convidados presidentes, ministros, banqueiros e políticos, e onde foram apenas servidos pratos franceses (Urgaz, 2007).

### **1.3.2. Influência Italiana**

A mais importante migração italiana para o Peru deu-se entre 1840 e 1880, tendo chegado imigrantes provenientes da região de Génova.

Estes imigrantes dedicavam-se principalmente a atividades comerciais e agrícolas, principalmente ao cultivo de hortas em redor de Lima e nas principais cidades da costa. Estes introduziram no Peru o consumo de legumes e verduras frescas e influenciaram o povo Peruano nos seus hábitos alimentares, através do cultivo e venda de acelgas, espinafres, repolho, brócolos, couve-flor, abobrinha, beringelas e manjerição (Guardia, 2001).

Os italianos tiveram uma forte influência na gastronomia Peruana, sendo de notar, por exemplo que o pesto, um dos molhos típicos da zona de Génova, elaborado com manjerição e pinhões, passou a ser confeccionado com nozes pecã (Guardia 2016).

A introdução da *pasta* foi uma influência fundamental dos italianos, as doze fábricas de pasta existentes em Lima possuíam donos italianos. Este prato, que inicialmente chegou ao Peru com um molho de tomate e pesto, ganhou diversas variantes em que foram incluídas a carne e os mariscos e diversos temperos populares do Peru (Guardia, 2016).

Os Italianos levaram também até ao Peru novas castas de uva, como é o caso do Moscatel Branco de Alexandria, conhecido no Peru por uva Itália, e com a qual se elabora o Pisco Itália nos vales de Ica e Chincha (Guardia, 2016).

Em 1897 abriu em Lima, pela mão de um italiano, a primeira fábrica de gelados e em 1929 a primeira fábrica de chocolates de alta qualidade, onde eram utilizadas técnicas de preparação modernas (Guardia, 2016).

### 1.3.3. Influência Chinesa

Em dezembro de 1854 a escravidão foi abolida do Peru. Uma vez que os Senhores deixaram de ter os seus escravos e, de modo a haver mão-de-obra barata, chegou ao Peru a primeira embarcação com trabalhadores chineses (Guardia, 2016).

Segundo Guardia (2016), entre 1849 e 1874 deverão ter chegado ao Peru cerca de 90.000 colonos chineses destinados ao trabalho laboral nas fazendas de algodão e açúcar.

Alguns chineses prestavam também serviços em casas particulares, outros dedicavam-se ao comércio, tendo mesmo chegado alguns a fazer fortuna. Como consequência, no final do séc. XIX habitavam dois tipos de emigrantes chineses, os ricos que participavam com êxito no comércio e os pobres (Cornejo, 2012).



Figura 5 - Lomo Saltado

(Ajinomoto, 2018)

Os chineses também tiveram um papel influente na gastronomia Peruana. Aquando da sua chegada ao Peru, tinham de cumprir oito anos de trabalho obrigatório nas fazendas, sendo que após esse tempo ficavam livres. Após os oito anos, a maioria dos chineses deixavam o trabalho na fazenda e dedicavam-se à venda de comida ao longo da costa do Peru, sendo que em Lima se fixaram junto do Mercado Central. Foi em zonas mais pobres que começou a surgir este tipo de comida, tendo sido também através dos emigrantes chineses que nasceu o tradicional prato Peruano, *Lomo Saltado* exemplificado através da **Figura 5**.

*Lomo Saltado* é um prato de carne em que a mesma é salteada num preparado de cebola e alho, com pimentos, acompanhado habitualmente por arroz e batatas fritas. Esta receita (Anexo 1) tem uma forte influência chinesa, tanto no molho como na utilização do arroz e onde são incorporados produtos Peruanos como a batata e os pimentos.



Figura 6 - Arroz Chaufa

(Cegarra, 2018)

Foi também através dos emigrantes chineses que o arroz passou a ocupar um lugar de excelência junto da gastronomia Peruana.

Desta fusão de gastronomia surgiram diversos pratos que constituem atualmente a gastronomia Peruana, como é o caso do *arroz chaufa*, (**Figura 6**) um prato de arroz frito semelhante a uma *paella*, mas com diferentes temperos chineses (Guardia, 2016).

#### 1.3.4. Influência Japonesa

Os primeiros Japoneses a chegar ao Peru, em cerca de 1889, chegaram com o mesmo propósito dos chineses, trabalhar em fazendas de algodão e açúcar. Após 47 anos de sucessivas imigrações já perfaziam um total de 36,000 imigrantes, que provinham principalmente das zonas de Okinawa, Kumamoto e Fukushima, onde vingia uma culinária própria, à base de peixe e marisco (Guardia, 2001).

A cozinha Japonesa no Peru encontra-se dividida em duas variantes, a mais tradicional, servida em restaurantes Japoneses semelhantes aos difundidos por todo o mundo, onde a oferta se baseia em pratos de tempura, sushi e sashimi. A segunda variante é conhecida por Nikkei, sendo esta uma adaptação da cozinha Japonesa aos sabores e ingredientes Peruanos, como já havia acontecido com a cozinha Chinesa (Guardia, 2011).

Em 1920 intensificou-se a importação de produtos do Japão, no entanto os vegetais utilizados na confeção de pratos eram os produzidos pelos Chineses no Peru. Com o desenrolar da Segunda Guerra Mundial foi proibida a importação de produtos do Japão, pelo que os imigrantes japoneses tiveram de adaptar as suas receitas a produtos Peruanos e chineses, o que levou à preparação de receitas diferentes, sendo que as técnicas aplicadas em cada família variavam de acordo com o seu lugar de origem (Guardia, 2001). A cozinha Nikkei surgiu com a combinação de ingredientes e técnicas de ambos os países. Nos pratos que os imigrantes cozinhavam eram incorporados produtos Peruanos,

sendo que com o tempo também os Peruanos passaram a incorporar nos seus pratos alguns ingredientes Japoneses.

Atualmente a cozinha Nikkei faz parte do repertório gastronômico do Peru, vendo-se esta influência em pratos como o *Ceviche Nikkei* (**Figura 7**), onde o prato emblemático Peruana é preparado com a adição de temperos Japoneses e ingredientes Japoneses.



*Figura 7 - Ceviche Nikkei*

(SPEARS, 2019)

## 2. Culturas Históricas do Peru

Não foram apenas as culturas estrangeiras que tiveram impacto na gastronomia peruana que hoje conhecemos. Existem igualmente outros povos nativos da América do Sul que habitaram, ou ainda habitam, territórios pertencentes ao Peru e aos países que lhe fazem fronteira.

De entre estas culturas, duas das que mais se destacam na sua influência sobre a gastronomia Peruana atual são a Cajamarca e Aimara, sendo que ambas se encontram associadas a regiões bastante características (Weston, 2009).

### 2.1. Cajamarca

Cajamarca é um distrito no norte do Peru, com bastante relevância histórica. Foi um dos estados mais importantes dos Andes pré-hispânicos, tendo também sido conquistado pelo povo Inca em meados do séc. XV (Santisteban, Silva, & Roger, 1994). Foi ainda neste local que os conquistadores espanhóis celebraram a sua primeira vitória após a sua chegada em 1532, com uma batalha decisiva para a conquista territorial.

A conquista espanhola trouxe produtos oriundos não só da Europa, mas também de outras partes da América do Sul, de África, através dos escravos trazidos, e mais tarde até chegaram da Ásia. Este processo levou à característica mestiçagem da gastronomia de Cajamarca, onde novas técnicas e novas combinações de produtos levaram a uma maior diversidade de comidas, bebidas e doces (Weston, 2009).

Nos dias de hoje, os mais importantes cultivos na região de Cajamarca são o trigo, a quinoa, a batata, a aveia, a cevada, as favas e o milho. Para além destes produtos, a alimentação baseia-se em carne de ovelhas, porquinhos-da-índia, coelhos, galinhas, porcos, perus, cabras e patos, sendo que todos estes animais são criados por famílias que vivem no campo. As famílias com mais posses conseguem ainda criar vacas, cavalos, bois, touros ou trutas em pequenas lagoas ou lagos. Nesta cultura os porquinhos-da-índia destinados a consumo são responsabilidade das mulheres e das crianças, sendo frequente encontrar porquinhos-da-índia na cozinha. Os restantes animais, as frutas e as plantas são responsabilidade do homem. As mulheres de Cajamarca trabalham na cozinha desde o amanhecer até ao fim do dia, e possuem sempre uma postura muito cuidadosa para com a sua comida, não deixando ninguém destapar ou mexer nas suas confeções (Weston, 2009).

Embora toda a produção de frutas e produtos hortícolas seja para consumo da família, em Cajamarca realiza-se um “mercado de segunda-feira” onde os homens de família vendem os excedentes da sua produção. É também possível encontrar feiras agropecuárias onde se pode fazer venda de gado (Weston, 2009).

Em Cajamarca a celebração religiosa com maior importância dá-se pelo nome de Corpus Christi. Nesta festa inclui-se tradições como corridas de touros, e feiras tradicionais onde se realiza a venda de gado, tecidos de lã, couro e doces turcos. A comida tradicional desta festa inclui o porquinho-da-índia com batata, torresmos e caldos, sempre acompanhados com chicha de milho, refrescos e gasosas (Weston, 2009).

A *chicha* é uma bebida de eleição em todo o território Peruano, e embora o seu consumo já tenha tido altos e baixos, esta foi sempre a bebida de eleição do povo associada ao trabalho, às celebrações religiosas e familiares. Até meados dos anos sessenta era comum encontrar em Cajamarca *chicherias* onde era vendida *chicha* de milho em garrafa a preços muito reduzidos. “A elas acudiam pobres e ricos para se refrescarem e compartilhar momentos de amizade e alegria com familiares e amigos” (Weston, 2009).

O pão é também um alimento muito importante em todas as regiões Peruanas, sendo que antes da chegada dos Espanhóis e do surgimento das leveduras industriais, os padeiros de Cajamarca se deslocavam às *chicherias* para adquirir uma levadura que resultava dos depósitos da fermentação da *chicha* (Weston, 2009).

Embora a região tenha sofrido ao longo dos anos diversas modificações gastronómicas, os habitantes de Cajamarca tentam ao máximo preservar as tradições, passando as receitas como segredos de geração em geração.

## 2.2. Aimara

Os primeiros homens que chegaram ao Altiplano Andino<sup>9</sup> eram caçadores recolectores que possuíam conhecimentos sobre o fogo e sabiam controlar muito bem o cru e o cozinhado (Conejo, 2012).

Estes homens tiveram que se adaptar, aprender a ler a natureza e aprender a cultivar. Deram principal atenção aos tubérculos e grãos, pois eram mais resistentes e adaptavam-se mais facilmente ao novo Altiplano. Esta comunidade percebeu que as batatas e a quinoa, tal como outros tubérculos ou grãos, eram muito resistentes. “Os Aimaras são uma civilização adiantada no tempo (...) venceram as geadas, as secas e as múltiplas ameaças meteorológicas com sofisticadas técnicas de desidratação e conservação de alimentos. Com sabedoria utilizaram as temperaturas extremas, como as geadas noturnas e as fortes radiações solares durante o dia, ventos e degelos como conservação de alimentos.” (Cornejo, 2012). O conhecimento gerou abundância de alimentos e a abundância gerou crescimento demográfico, dando origem às primeiras culturas locais. (Cornejo, 2012).

---

<sup>9</sup> Local onde atualmente habita a cultura Aimara.

Surge então, na zona que atualmente corresponde ao sul do Peru, a cultura *Aimara Tiwanaku*, aproximadamente em 400 d.C., responsável por um grande desenvolvimento religioso na região, promovendo o diálogo, a leitura e a harmonia com a natureza.

*Tiwanaku* dedicou-se à expansão territorial e ao ensino de técnicas agrícolas de processamento de *chuño* (batata desidratada), de *charqui* (carne seca), de lãs e têxteis e técnicas de utilização de fornos subterrâneos aos povos conquistados. (Cornejo, 2012)

A chegada Inca ao Altiplano Peruano trouxe duras batalhas e obrigou os povos Aimara a contribuir para o império Inca com os seus produtos, em troca da sua independência económica. Posteriormente, a situação agravou-se para a cultura Aimara aquando das conquistas dos espanhóis, que consideravam os seus produtos, técnicas e hábitos alimentares superiores aos dos povos nativos, impondo uma forte supressão da cultura e gastronomia Aimara, empurrando-a para uma certa clandestinidade (Conejo, 2012).

Mesmo após a independência do Peru, o povo Aimara manteve a sua subsistência baseada na comercialização de produtos, tais como lãs, trigo e carnes. Nos dias de hoje, ocupam um território mais reduzido, estando confinados ao Lago Titicaca e às suas margens Peruanas e Bolivianas (Conejo, 2012).

“A cozinha Aimara representa uma das cozinhas étnicas mais importantes da América do Sul, um património cultural vivo, com sofisticadas técnicas de confeção, regras culinárias, forte simbolismo que pode evidenciar hierarquias, prestígio social (...)”. (Cornejo, 2012)

Esta cozinha é caracterizada pelos seus sabores fortes, perfumados e de texturas naturais. “Combina magistralmente batatas, *chuños* e *charqui*, atingindo uma trilogia de sabores subtis, intensos e provocadores. Em cada um dos seus tachos procura conciliar o sabor e a técnica com a precariedade da natureza.” (Cornejo, 2012).

Esta é uma cozinha com bastantes rituais onde se acredita que a comida tem vida, sentimentos e é sagrada. Acreditam que as comidas permitem o diálogo com a natureza. A cozinha Aimara encontra-se dividida em quatro regiões, sendo os modos de confeção e temperos distintos entre si (Conejo, 2012).

### **2.2.1. Cozinha Aimara de Puno**

Esta cozinha é caracterizada pela sua sensibilidade e por optar por preservar o sabor natural dos alimentos. Não complicam a mesma utilizando especiarias ou frituras. Em Puno, as cozinheiras esmeram-se para dominar ao máximo os tempos de confeção, para que os seus pratos não fiquem cozidos em demasia e percam o sabor original dos seus ingredientes. É de destacar ainda que esta comunidade é reconhecida por serem exímias em comidas cerimoniais e de cálculo preciso no que toca a alimentar grandes multidões (Cornejo, 2012).

### **2.2.2. Cozinha Aimara de Tacna**

Esta é uma cozinha que conservou muita da essência tradicional da cozinha Aimara. É reconhecida pela preponderância de pratos à base de frituras e especiarias.

As cozinheiras de Tacna distinguem-se pela sua habilidade em preparar refeições onde combinam carnes e *chuños*. (Cornejo, 2012)

### **2.2.3. Cozinha Aimara de Arequipa**

A cozinha Aimara em Arequipa tem-se vindo a extinguir aos poucos, sendo que no centro da cidade já se encontra quase extinta.

A maioria dos Aimaras que vivem em Arequipa habitam o Valle del Colca, onde trabalham com o mercado emergente dos lamas, alpacas e vicunas, assim como com o turismo. (Cornejo, 2012)

### **2.2.4. Cozinha Aimara de Moqueguas**

A cozinha Aimara de Moquegua é caracterizada pelas palavras imaginação e sabor.

Nesta cozinha predominam as carnes, os milhos e as batatas, sendo que também aqui utilizam uma trilogia de sabores que lhes permite preparar pratos de sabor forte e consistente. (Cornejo, 2012)

Existem diferenças substanciais entre os Aimaras e o mundo ocidental a respeito dos hábitos e costumes alimentares (Conejo, 2012).

Este povo divide o seu dia em cinco refeições, aprecia gordura, serve sempre os pratos cheios, muitas vezes de forma exagerada, e têm uma obsessão por carne e picante.

“O seu dia-a-dia é dividido em:

*5:00 Pequeno Almoço – caldo de quinoa ou cevada com carne, chá com milho tostado, cevada ou pão;*

*9:00 Lanche da manhã – salada de batata, favas temperadas e chicha de quinoa;*

*12:00 Almoço – Consistente caldo de cevada, favas e carne e ainda salada de batata e favas temperadas com malagueta;*

*16:00 Lanche da Tarde – Salada de batata e favas temperada com malagueta;*

*19:00 Jantar – Caldo simples de cevada com batata, uma chávena de chá com pão de farinha.”*  
(Cornejo, 2012).

O povo Aimara é muito respeitoso para com a comida e exige respeito pela mesma, sendo que não permite a modificação de receitas. São também muito respeitosos pela vida natural e possuem uma gramática culinária. Não costumam misturar alimentos opostos como o doce e o salgado no mesmo prato e não é permitido juntar texturas opostas como a carne e o peixe. Acreditam ainda que o prato

deve ter três classes de alimentos vitais, a carne, os tubérculos e os grãos, sendo que todas as receitas devem ser acompanhadas por um molho picante (Cornejo, 2012).

Na comunidade Aimara não é utilizada a faca e o garfo, sendo que apenas é utilizada a colher no caso de a refeição ser composta por um caldo, caso contrário comem com as mãos.

As refeições cerimoniais são sempre acompanhadas pela oferta de diversos pratos ou bebidas às divindades. Para diferentes divindades a comunidade oferece diferentes alimentos, como para o caso dos ritos da chuva, ventos e granizo onde são oferecidos, gordura de Lama, coca, batatas, quinoa, *chicha* de quinoa, cigarros e aguardente (Conejo, 2012).

Acreditam que os alimentos são filhos da mãe Pachamama<sup>10</sup>, são sagrados e merecem carinho e respeito. Os ritos de oferenda à mãe Terra são também considerados calmantes quanto à ansiedade e incerteza do desconhecimento do ano agrícola (Carhuamaca & León, 2001).

### **Alimentos Aimaras**

#### *CHOQ'E OU PAPA*

Os Aimara distinguem a batata em três tipos: doce, amarga e batatas que não são doces nem amargas.

Segundo o Centro Experimental INIA<sup>11</sup>, existem cerca de 900 variedades de batatas nativas andinas que se cultivam na área Aimara.

#### *JHUPA, JIURA OU QUINOA*

A quinoa é uma planta domesticada há mais de 5.000 anos, bastante resistente ao frio e ao calor, que se adapta bastante bem a diferentes solos.

Na área Altiplana do Peru registaram-se mais de 2.000 variedades de diferentes cores e tamanhos.

É um alimento rico em proteínas e que possui os dez aminoácidos essenciais ao ser humano, e constitui a base de alimentação Aimara.

#### **WANKU OU CUY**

***Conhecido como porquinho-da-índia é um roedor doméstico herbívoro consumido desde os tempos das primeiras povoações no altiplano Peruano. A sua carne é suave e saborosa, tem um alto valor nutritivo, é rico em proteínas e contém baixos níveis de gordura***

#### ***Tunta ou chuño branco***

***É uma batata desidratada que passa por processos de liofilização, através da utilização de***

---

<sup>10</sup> Mãe Terra

<sup>11</sup> Instituto Nacional de Investigación e Tecnología Agrária e Alimentária

*processos extremos onde se utilizam as diferentes temperaturas para atingir os objetivos. Esta é uma técnica artesanal de liofilização da batata com mais de 1,000 anos, em que o processo total está dividido em 10 fases e demora cerca de 50 dias.*

### 3. Gastronomia Peruana na Atualidade

#### 3.1. Evolução Gastronômica no Peru

Em 2013, a gastronomia Peruana sofreu um reconhecimento, incentivo e visibilidade importantes. Tal aconteceu não só no próprio país como para o exterior. Este fator tem beneficiado cerca de 5,5 milhões de pessoas ao longo dos últimos anos. O Esquema da Figura 7 demonstra de que forma os habitantes peruanos ficaram beneficiados com a evolução gastronômica que se fez sentir no Peru, através dos seus postos de trabalho e do serviço oferecido ao consumidor (APEGA, 2013).

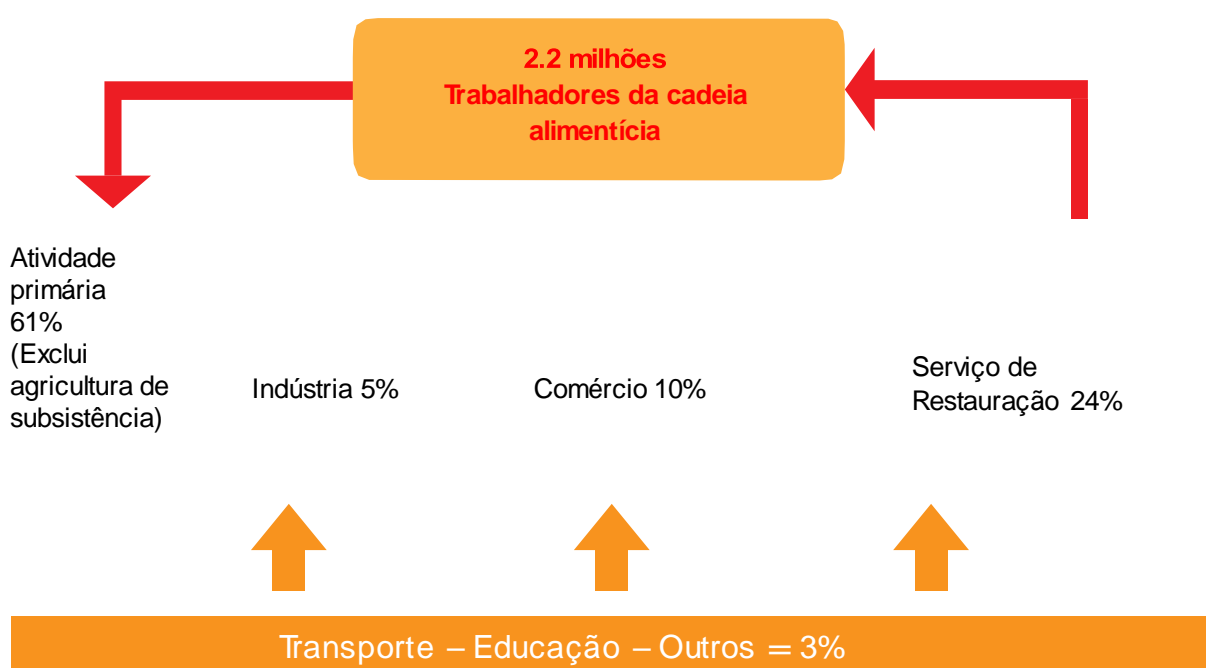


Figura 8 - Esquema de demonstração das pessoas beneficiadas pela gastronomia

(APEGA. 2013)

A gastronomia no Peru era bastante caracterizada por pequenos restaurantes individuais, muitas vezes pertencentes a famílias, no entanto nos últimos anos deixou de se manifestar apenas como um elemento individual para passarem a surgir as cadeias, por exemplo, o Chef Gastón Acurio deixou de ter apenas um restaurante, passando a ter uma cadeia dos mesmos, neste caso constituída por 32 restaurantes em 12 países diferentes (APEGA, 2013). Esta alteração de estrutura permitiu a organização dos restaurantes, a sua expansão, o aumento da empregabilidade dos peruanos, e o aumento do seu interesse pela formação, como se encontra demonstrado na **Figura 8**.

Notou-se também uma forte evolução a nível de supermercados, assim como a publicação de um maior número de livros, o aumento do número de espaços dedicados ao ensino gastronómico, uma presença mais forte junto da imprensa e redes sociais, assim como uma maior relevância pública do tema em questão (APEGA, 2013).

A expansão da gastronomia Peruana, assim como o seu reconhecimento a nível mundial fez com que a população nativa do Peru desenvolvesse um maior interesse na aprendizagem gastronómica, e emigrasse para outros países em busca de um maior conhecimento. Muitos dos estudantes Peruanos que imigraram para descoberta de novas culturas e costumes regressaram ao país a abriram restaurantes sofisticados, com influências mundiais, mas que preservam os sabores originais do Peru. Um desses exemplos é o Chef Virgilio Martinez, que após imigrar e trabalhar no estrangeiro, regressou ao país, e abriu diversos restaurantes, criando novos postos de trabalho, e influenciando os jovens, servindo-lhes como guia nos seus estudos. Virgilio Martinez abriu um laboratório gastronómico, sendo este também um exemplo do desenvolvimento que se tem feito sentir no país (APEGA, 2013).

### **3.2. Divulgação da Cozinha Peruana**

A divulgação da gastronomia Peruana a nível internacional começou-se a fazer notar mais a partir do ano de 2012, com a atribuição do prémio “*Best Food Travel Destination*”, tendo após isto o seu crescimento sido exponencial. O reconhecimento internacional proporcionou uma valorização da gastronomia Peruana a nível mundial, proporcionando consequentemente um aumento do nível das exportações no Peru (APEGA, 2013).

A Feira MISTURA, uma feira implementada pela APEGA<sup>12</sup>, cuja primeira edição foi realizada em 2008, com 30.000 visitantes, tendo alcançado os 500.000 visitantes em 2013, tem sido um importante fator de divulgação da gastronomia Peruana. A MISTURA é uma feira gastronómica internacional realizada em Lima que tem como principal objetivo fazer com que a cozinha peruana seja uma contribuição para a representação do Peru no mundo. A MISTURA tal como o nome indica é uma feira onde participam diversos países e que permite uma maior divulgação da cozinha Peruana ao redor do mundo e a consolidação da Marca Peru. (PERU, 2019)

---

<sup>12</sup> Sociedade Peruana de Gastronomia

Todos estes fatores contribuem para um orgulho nacional por parte dos Peruanos em diversas áreas, estando as mesmas representados na **Figura 9**.



Figura 9 - Motivos de orgulho a nível nacional

(APEGA, 2013)

Na **Figura 9** é possível observar que a Gastronomia se encontra em 2º lugar, com 45% da votação sobre os motivos que orgulham os Peruanos. Este gráfico é também um bom exemplo do desenvolvimento da gastronomia no país, pois com desenvolvimento e inovação gastronómica surgiu também o interesse e orgulho por parte da população.

### 3.3. A Cozinha Peruana no Mundo Atual

*“Hoje vemos que a cozinha nos permite a integração de géneros. Resulta numa arma eficaz para a inclusão social e transformação das nossas capacidades e talentos. Pode-se desenvolver e incorporar jovens que noutras condições não teriam oportunidade, ou que as teriam com muitas dificuldades”* (Humala, 2012).

Hoje em dias existem mais escolas com a vertente gastronómica disponível para que os alunos possam adquirir formação na área alimentar, assim como existem diversas universidades direcionadas para esta área, como é o caso da *Universidad San Martín de Porres*. Nas diferentes escolas básicas é possível encontrar cursos de cozinha, pastelaria e padaria, assim como cursos relacionados com a agricultura e pecuária. Nas universidades é possível encontrar cursos relacionados com o desenvolvimento gastronómico, como cursos superiores de cozinha, sendo que é possível também encontrar investigação e história gastronómica (APEGA, 2013).

A APEGA defende uma aliança cozinheiro – produtor, que inclui agricultores e pescadores, com o objetivo de integração dos pequenos produtores no mercado Peruano, sendo por isso importante assegurar que existem trabalhadores com formação para as diferentes áreas envolvidas. Com esta

aliança, a APEGA conseguiu que 70% dos alimentos que chegam à mesa dos Peruanos provenham de pequenas produções agrárias (APEGA, 2013).

*“Não existe gastronomia nem boom sem os agricultores. Eles são a pedra angular desta cadeia que gera inclusão social e desenvolvimento económico”* (APEGA, 2013). Da mesma forma, sem o desenvolvimento gastronómico a produção agrária estagna e não se desenvolve nem cria novos postos de trabalho. Assim, é importante salientar que as diferentes profissões que constituem a cadeia alimentícia têm um papel deveras significativo no desenvolvimento no país e na criação de diversos postos de trabalho (APEGA, 2013).

Atualmente, a cozinha no Peru divide-se essencialmente em dois grandes grupos: os restaurantes pertencentes a Chefs, que procuram trazer inovação, conciliando os ingredientes nativos com novas formas de cozinhar, e onde são aplicados os conhecimentos adquiridos nos diversos cursos gastronómicos. Neste restaurante têm tendência a trabalhar jovens, com formação na área, e com espírito criativo e vontade de aprender. O segundo grupo caracteriza-se por nele se inserirem pequenos comerciantes, com pequenos negócios de restauração, muitas vezes sem qualquer tipo de formação, onde se tenta reproduzir a gastronomia peruana na sua mais fiel forma. Estes restaurantes caracterizam-se por servirem comida autêntica, mas com pouco cuidado na sua apresentação e por isso menos apetecível pelos estrangeiros, que habitualmente optam por restaurantes do primeiro grupo (APEGA, 2013).

## 4. Alimentos característicos da cozinha Peruana

Segundo Guardia (2016) em *Cocina Peruana, Historia, Cultura y Sabores*: “O Peru é um dos centros genéticos mais importantes do Mundo, com cerca de 4.400 plantas nativas, das quais 182 estão domesticadas, 85 espécies são de origem amazônica e 8 de origem costeira. 1.700 espécies cultivam-se ou encontram-se em estado silvestre; 3.900 variedades de batata; 34 variedades de milho; 15 variedades de tomate; 1.500 variedades de batata-doce; 5 variedades de malagueta; 623 variedades de fruta. Existem também 1.408 espécies de plantas medicinais e 1.600 plantas ornamentais.”

Guardia (2016) diz ainda que, segundo Sophie D. Coe., esta grande diversidade de espécies se deve à grande diversidade climática e ecológica existente no Peru, que cria múltiplos microclimas que por sua vez são originados por diferentes solos, neblina, boa ou má drenagem de águas, proteção ou exposição a ventos fortes ou granizo, e ainda pela diferença de altitudes, uma vez que em média por um aumento de 300 metros de altitude a temperatura baixa cerca de 0,5 graus.

Para a escolher os ingredientes a referir com mais detalhe neste trabalho procedeu-se á escolha de alguns alimentos considerados mais relevantes dos promovidos na campanha de marketing “*SuperFoods Peru*” (Guardia, 2016).

### 4.1. Malagueta (Aji)

Tabela 1 - Tabela nutricional da malagueta

(Peru G. d., 2018)



Componentes / Components	Por 100 g / Per 100 g
Agua Water	88.9
Energia Kcal Energy Kcal	39
Carbohidratos Carbohydrates	8.8
Proteínas Proteins	0.9
Grasa total Total fat	0.7
Fibra Fiber	2.4
Calcio Calcium	31
Hierro Iron	0.9
Retinol Retinol	445
Vitamina C Vitamin C	60

A malagueta (*Capsicum*) é valorizada desde as culturas pré-hispânicas pelo seu alto valor nutritivo e pelo sabor exótico. Os *ajís* nativos têm origem na América do Sul, sendo o Peru o país que possui uma maior diversidade deste produto, existindo atualmente cerca de 200 variedades de *rocoto* e 105

variedades de *ajís* da selva, no Instituto Nacional de Investigación Agrária. As 305 variedades de *capsicum* estão divididas em cerca de 30 espécies cultivadas por toda a América Latina (Peru G. d., 2018).



Figura 10 - Mapa da distribuição geográfica da Malagueta no Peru

(Peru G. d., 2018)

O seu uso no Peru dá-se desde os tempos antigos, sendo esta teoria comprovada através de estudos arqueológicos, que indicam a domesticação de 5 espécies há mais de 7.000 anos (Santisteban, Silva, & Roger, 1994).

As malaguetas são um alimento muito pouco calórico, uma vez que são constituídas em cerca de 90% por água, como se encontra demonstrado pela **Tabela 1**. Possuem na sua composição *capsaicina*, um componente ativo das pimentas pertencentes à família *capsicum* que lhes confere o sabor picante (Peru G. d., 2018).

Este condimento representa a especiaria mais comercializada em todo o mundo, sendo o Peru o país com a maior diversidade deste ingrediente do planeta, devido à sua interação com as civilizações pré-colombianas. O seu cultivo no Peru dá-se principalmente na costa norte e Amazónia, sendo a variedade mais comercializada junto à costa o *ají amarillo* (*capsicum baccatum*) e o *ají panca*, e a variedade mais comercializada na zona da selva amazónica o *rocoto* (*Capsicum pubescens*). Na **Figura 10** é possível observar as zonas de cultivo deste ingrediente. A malagueta pode ser consumida sobre a forma fresca, moída, picada ou líquida e ainda seca (Guardia, 2016).



Figura 11 - Rocoto Relleno com Pastel de Papas

Fotografia do autor

No Peru é utilizada na confeção de quase todos os pratos tradicionais, tais como o *Rocoto Relleno*, em que podemos encontrar um pimento picante com carne de vaca e coberto com queijo, neste caso acompanhado com um pastel feito a partir de batata (**Figura 11**). Também no *Ají* de Galinha, onde se utiliza o *ají mirassol* para temperar e para elaborar o molho (**Figura 12**). O seu uso também é imprescindível no tradicional Ceviche, cuja elaboração requer a utilização de *ají limo*, cebola roxa, peixe fresco, sumo de lima e vem acompanhado de *Camote*, batata-doce (**Figura 13**). (USMP, 2009)



Figura 12 - Aji de Galinha  
(Peru Travel, 2018)



Figura 13 - Ceviche de Peixe  
(Peru Travel, 2018)

## 4.2. Frutas

### 4.2.1. Figo-da-Índia

O Figo-da-Índia (*Opuntia ficus-indica*) é conhecido no Peru por *Tuna*. Esta fruta provém de um cato suculento com uma altura entre 1,5 e 3 metros. Este é um cato facilmente encontrado em diversas regiões do mundo, no entanto o desenvolvimento do fruto necessita de bastante sol direto e calor constante. O Peru apresenta condições ideais para o seu desenvolvimento, sendo por isso um fruto base da alimentação diária dos Peruanos (Peru G. d., 2018).



Figura 14 - Figo-da-Índia

(Prickly Pear/ Cactus Pear, 2018)

Em todo o Peru esta fruta é consumida sobre a forma de fruta fresca, ou bebidas, podendo a sua polpa apresentar três tonalidades diferentes, cor-de-laranja, cor-de-rosa ou branco.

Este fruto possui um aspeto áspero e rijo por fora, no entanto é doce e mole por dentro (Figura 14).

No Peru os locais apanham esta fruta nos diversos catos existentes à beira da estrada e vendem-nos nos mercados locais (Pricky Pear/ Cactus Pear, 2018).



Figura 15 - Lucuma fresca  
(Peru G. d., 2018)

#### 4.2.2. Lucuma

A Lucuma (*Lucuma bifer*) (Figura 15) é uma fruta Peruana de origem desconhecida, no entanto encontra-se associada a uma lenda. Segundo esta, uma Deusa Andina recusava-se a acreditar no amor, até que um ser mitológico disfarçado de mendigo a conquistou com a Lucuma. A Lucuma possui uma polpa amarela ou cor-de-laranja de tonalidade intensa e sabor agradável, sendo utilizada no Perú principalmente em gelados. Em Arequipa existe um gelado tradicional chamado de *Queso Helado* que muitas vezes é enriquecido com Lucuma que completa a sua base de natas e açúcar. Esta fruta é também bastante utilizada na preparação de sumos, chocolates, diversos molhos e ainda transformada em pó, de modo a incorporar farinhas utilizadas na produção de tortas e pasteis, como representado na **Figura 16** (Guardia, 2016).



Figura 16 - Utilização da Lucuma na Cozinha Peruana

Adaptado de (Peru G. d., 2018)

### 4.3. Ervas - Muña



Figura 17 - Distribuição geográfica da produção de Muña

(Peru G. d., 2018)

A planta de *Muña* (*Minthostachys mollis*) é utilizada desde a ocupação Inca do território Peruano como refrigerador portátil, pois esta apresenta uma elevada capacidade de conservação. A **Figura 17** mostra a distribuição geográfica da planta de *Muña*. Hoje em dia sabe-se que esta planta cresce no cume das montanhas e possui um elevado conteúdo de fósforo e de cálcio. As universidades Peruanas têm vindo a elaborar diversos estudos no intuito de tentar identificar muitas das suas propriedades, e embora já se saiba que a mesma contribui para o bom funcionamento do sistema nervoso, ainda é uma área que se encontra muito no início de investigação. (Guardia, 2016)

Embora a utilização da planta de *Muña* na confeção de pratos seja escassa, a *Muñã* é uma das mais importantes plantas utilizadas na alimentação Peruana, principalmente nas zonas montanhosas.

A *Muña* é utilizada pelas comunidades Andina e Aimara para combater uma doença denominada de mal de montanha, ou *soroche* provocada pela baixa oxigenação do cérebro em altitudes muito elevadas devido à rarefação do ar.

Esta planta é considerada a menta dos Andes, e tal como a Hortelã-Pimenta (Peru G. d., 2018) é consumida principalmente sob a forma de chá, como se encontra representado na **Figura 18** ou sob a forma de rebuçados.



Figura 18 - Chá de Muña

Fotografia do autor

## 4.4. Grãos

### 4.4.1. Kiwicha

A Kiwicha (*Amaranthus caudatus*), conhecido como Amarantho do vale em Portugal, *Sangoracha* no Equador, *Millmi* na Bolívia, desempenhou um papel muito importante para a cultura Inca devido às suas propriedades nutritivas e medicinais.

Este alimento foi proibido à população após a conquista espanhola, no entanto alguns agricultores não cumpriram a proibição e salvaram este ingrediente da extinção.



Figura 19 - Grão de Kiwicha

(Amaranto Kiwicha, 2018)

A *Kiwicha*, apresentada na **Figura 19**, é oriunda da cordilheira dos Andes, plantada desde há mais de 4.000 anos (Guardia, 2016).

A *kiwicha* foi reconhecida pela NASA como cultivo CELLSS (Sistema Ecológico de Apoio de Vida Controlado), encontrando-se neste momento no programa espacial (Peru G. d., 2018).

Esta planta é utilizada para a produção de pão e cereais, é utilizada na confeção de molhos e sopas, podendo também ser utilizada como acompanhamento de salteados. A sua utilização pelo povo Peruano é semelhante à do milho e da quinoa (Guardia, 2016). O amaranto é utilizado na preparação de sopas, é submetido a um processo de expansão, adquirindo a consistência de tufado e utilizados em pequenos-almoços, juntamente com frutas e iogurtes, sendo igualmente utilizado como acompanhamentos de forma idêntica à quinoa em pratos de carne e peixe.

#### 4.4.2. Quinoa



Figura 20 - Distribuição Geográfica da Quinoa

(Peru G. d., 2018)

De entre os grãos mais importantes destaca-se a Quinoa (*Chenopodium quinoa*). A quinoa terá sido domesticada cerca de 5.000 a.C. nas regiões montanhosas dos Andes Peruanos, Bolivianos e Equatorianos. Este foi também um dos alimentos mais importantes nas aldeias Andinas. A Quinoa cresce principalmente na costa do lago Titicaca, como demonstrado na **Figura 20**, sendo este o lago mais alto navegável do mundo, esta é uma planta que cresce em altura (Peru G. d., 2018).

Foi desde sempre convertida em farinha e utilizada na preparação de sopas, guisados e pão. A sua fermentação origina *Chicha*, uma bebida tipicamente Peruana, obtida a partir da fermentação de um grão, sendo no entanto o principal o milho (Guardia, 2016).

Em 2013 a Organização das Nações Unidas lançou o ano mundial da Quinoa, decretando que esta constituía a chave da segurança alimentar mundial, podendo eliminar a fome, a subnutrição e a pobreza no mundo (Nations, 2018).

Tabela 2 - Macro-nutrientes da Quinoa

(Nations, 2018)

Table 1: Macro-nutrient contents of quinoa and selected foods, per 100 grams dry weight					
	Quinoa	Bean	Maize	Rice	Wheat
Energy (Kcal/100g)	399	367	408	372	392
Protein (g/100g)	16.5	28.0	10.2	7.6	14.3
Fat (g/100g)	6.3	1.1	4.7	2.2	2.3
Total Carbohydrate (g/100g)	69.0	61.2	81.1	80.4	78.4

Source: Koziol (1992)

A Quinoa é um grão de alto valor nutritivo, sendo o seu conteúdo em fibra responsável por 6% do peso do grão, contém cerca de 16% de proteína (**Tabela 2**), mas dependendo da época do ano e da região

poderá chegar aos 23% de proteína, valor este que representa mais do dobro da percentagem em relação a qualquer outro cereal, sendo assim utilizado no Peru como alternativa proteica à carne e ao peixe, especialmente em localidades de difícil acesso ou com elevados níveis de pobreza (Guardia, 2016).

Os Peruanos consomem-na sob a forma de sumo, bolachas, iogurtes e farinha. Utilizam-na ainda como cereal, para a produção de bebidas alcoólicas através da sua fermentação ou apenas tostada e utilizada como *snack*. A sua principal utilização é sob a forma de cozedura e acompanhamento do prato principal, como se encontra ilustrado na **Figura 21** (Peru G. d., 2018). A quinoa é também servida sobre a forma de acompanhamento principal do peixe e da carne. No Peru é uma importante fonte nutricional, uma vez que é vendida a preços acessíveis para a população.



*Figura 21 - Quinoto de Ervilhas*

Fotografia do autor

Em todas as casas Peruanas existe o consumo de Quinoa, seja ao pequeno-almoço, ao almoço ou ao jantar, como prato principal, acompanhamento, bebida ou incorporado de alguma forma nas preparações.

#### 4.4.3. Milho

O milho (*Zea mays*) é um grão de elevada importância cultivado no Peru há mais de 4.000 anos. Existem 36 variedades de milho, com diferentes cores e tamanho, entre eles, o milho vermelho, o branco, o milho negro e ainda um milho em tons arroxeados e outro com tons laranja (**Figura 22**) (Guardia, 2016).



*Figura 22 - Diferentes tipos de milho Peruano*

(Turismo Destinos Internacionais, 2019)

O seu consumo dá-se em diferentes regiões através de diferentes tipos de confeção, sendo dos mais comuns a cozedura, em maçaroca, normalmente grelhado, ou frito, como se encontra ilustrado na **Figura 23**, para ser consumido como *snack* ou a acompanhar pratos típicos como o Ceviche, (Guardia, 2016).



*Figura 23 - Cancha*  
(Gourmandise Brasil, 2019)

Do milho os Peruanos produzem ainda farinha, utilizadas em diferentes preparações, como é o caso do pão ou bolachas, ou ainda fermentado, originando uma bebida típica Peruana chamada de *chicha*. O milho foi também desde sempre utilizado em diversas cerimónias e rituais religiosos (Guardia, 2016).

#### 4.4.4. Café



*Figura 24 - Distribuição da Produção de Café no Peru*  
(Peru Travel, 2018)

O café (*Coffea sp.*) é um grão plantado em solo Peruano desde 1.700 em cerca de 47 províncias diferentes. Na Figura 24 podem observar-se as 13 regiões ao longo do Peru que apresentam condições perfeitas para a produção de um café de excelência (Peru Travel, 2018).

O Peru dispõe de 425.416 hectares dedicados ao cultivo do café, o que representa 6% da área agrícola nacional e o que lhe confere o lugar de sétimo país exportador de café do mundo (Peru Travel, 2018).

As suas terras são férteis e o seu clima chuvoso, o que faz com que o café que o país

produz seja de alta qualidade. Graças à sua qualidade o café Peruano já foi premiado com diversas medalhas de ouro ao redor do mundo (Peru Travel, 2018).

Embora seja um dos principais produtores deste ingrediente os seus habitantes não possuem um hábito de consumo semelhante ao que se encontra noutros países produtores de café, como é o caso do Brasil.

#### 4.4.5. Cacau



Figura 25 - Distribuição da Produção de Cacau no Peru  
(Peru Travel, 2018)

O cacau (*Theobroma cacao*) é uma espécie nativa da América originária da Amazônia Ocidental.

Na zona Amazónica encontra-se nas regiões da Bolívia, Brasil, Colômbia, Venezuela, Surinam e Guyana.

Uma vez que cerca de 60% do território Peruano é constituído por floresta tropical, este é o país que apresenta melhores condições para a produção de cacau, sendo que neste território prevalecem oito espécies divididas entre silvestres e cultivadas (Peru M. , 2018).

No Peru é possível encontrar Cacau na selva de Loreto, San Martín, Ucayali, Huánuco, Junín, Pasco, Madre Dios, Cuzco e Ayacucho, tal como demonstrado através do **Figura 25** (Peru M. , 2018).

O Peru é responsável por cerca de 36% da produção mundial de cacau, tendo sido em 2014 o segundo maior produtor de chocolate orgânico a nível mundial.

O cacau surgiu no Peru através da cultura Inca, onde era utilizado como moeda de troca com outros produtos.

Até há cerca de 12 ou 15 anos, apenas a planta de coca era cultivada com objetivos comerciais. Desde há 15 anos o Peru tem cultivado cacau como cultivo alternativo à planta de coca, tendo assim ajudado a diminuir os índices de pobreza extrema existentes no país (Mercado do Cacau, 2018).



Figura 26 - Cacau  
(Peru G. d., 2018)

O Cacau Peruano (**Figura 26**) é um produto milenário, originário da floresta norte do Peru com o Equador, sendo reconhecido como um cacau fino e de agradável aroma. Este reconhecimento confere-lhe características específicas que fazem com que os principais produtores de chocolate a nível mundial, como é o caso da Suíça ou da Bélgica, recorram sempre ao cacau Peruano (Mercado do Cacau, 2018).

No Peru o cacau é consumido principalmente em chocolate em barra, sendo que já existem diversas marcas a efetuar misturas com *maca*, quinoa, aji, lucuma, physalis e outros produtos característicos Peruanos.

#### 4.5. Maca

A Maca (*Lepidium meyenii*) é uma raiz de uma planta herbácea, nativa das zonas montanhosas do Peru, sendo cultivada em solo Andino entre 3.500 e 4.000 metros acima do nível do mar (**Figura 27**). Esta planta tem ao longo dos últimos anos vindo a ser estudada, pois apresenta múltiplos benefícios para a saúde. A Maca (**Figura 28**) tem sido utilizada ao longo dos anos devido ao seu elevado valor nutricional e



Figura 27 - Distribuição Geográfica do cultivo da Maca  
(Peru G. d., 2018)

devido à sua capacidade de conferir vitalidade e força física (Turismo, 2018).

Segundo Bernabé Cobo, cujo livro *Historia del Nuevo Mundo* foi considerada a mais importante fonte de alimentos encontrados pelos espanhóis, “Nasce esta planta, no mais áspero e frio da serra, onde não se dá nenhuma outra planta das que se cultivam para o sustento dos homens.” (Cobo, 1956).



Figura 28 - Maca em raiz

(Peru G. d., 2018)

A Maca pode ser consumida sobre a forma de sumos de fruta, ou como chá (**Figura 29**). A forma mais comum de consumo de Maca é em pó, sendo que o mesmo é habitualmente misturado nos cereais, sopas, sobremesas, bolos, ou simplesmente dissolvido no leite (Comment utiliser la Maca?, 2018) .



Figura 29 - Utilização da Maca na cozinha Peruana

Adaptado de (Peru G. d., 2018)

## 4.6. Batatas Peruanas

A batata (*Solanum spp*), é um tubérculo cultivado desde 8.000 a.C., na região dos Andes.

Este ingrediente tem sido desde sempre um alimento essencial nas culturas andinas, tendo o seu nome original sido *Kausay*, que em *Quechua* significa o sustento necessário para a vida. A Figura 30 demonstra a sua importância nutricional. Era cultivado nos Andes em terraços a mais de 3.000 metros de altitude com o objetivo de receber a chuva e as águas que escorrem das zonas de neve das montanhas. Eram consumidas assadas, cozidas ou desidratadas (*Chuño* – **Figura 31**), através do calor sentido durante o dia nas montanhas (Guardia, 2011).

Figura 30 - Tabela Nutricional da Batata

(ASOGANorte, 2018)

APORTE NUTRICIONAL DE LA PAPA	
COMPONENTES	
Calorías	87
Agua	77
Proteína	1,9
Carboidratos	20,1
Lípidos	0,10
Vitamina C	13
Hierro	0,31
Calcio	5
Fósforo	44

Em 2005, diversos cientistas da Universidade de Wisconsin-Madison estudaram o ADN de 261 variedades de batata selvagem e 98 variedades de batata cultivada, concluindo que todas as espécies de batata têm origem na região Andina do Peru (Cobo, 1956).

O Centro Internacional da Batata situado em Lima possui a maior coleção de batata do mundo, com 3.833 variedades, divididas entre batatas silvestres e batatas cultivadas, das quais 2.301 foram recolhidas no Peru. Este centro possui batatas de diferentes cores, sabores e tamanho, constituído assim o aporte mais significativo do mundo (Guardia, 2016).



*Figura 31 - Batata Desidratada – Chuño*

(Gastronosfera, 2019)

Barnabé Cobo, escreve o seguinte sobre a batata: “ Secam-se para se guardar de duas maneiras: na primeira a seca é feita ao sol, estas não duram tanto tempo mas também não são tão duras e desidratadas como as segundas, que secam da seguinte maneira (...) estendem-se sobre o solo onde de dia têm sol e de noite têm gelo, e ao fim de doze ou quinze dias encontram-se algo enrugadas, então pisam-se muito bem e deixam-se ao sol e ao gelo por mais quinze ou vinte dias, ficando tão secas e leves como a cortiça, e são chamadas de chuño. (...)”



*Figura 32 - Causa de Polvo*

Fotografia do autor

A batata constitui desde sempre uma das principais fontes de sustendo do país, pelo que diversos pratos incorporam as batatas na sua constituição. A Causa (Figura 32) é um prato típico Peruano realizado a partir de batata esmagada, com sumo de lima e malagueta. A esta base podem ser adicionados diversos ingredientes, como carne ou peixe, sendo o segundo mais usual, e ainda fruta como é o caso do abacate (Thinglink, 2018).

## II - Estágio Profissional

---

A dissertação para a obtenção do grau de Mestre em Ciências Gastronómicas é um trabalho que deve ser realizado durante um ano, onde se pode incluir a pesquisa bibliográfica, a fundamentação de um tema a abordar e a realização de um trabalho experimental. O processo de decisão do tema de trabalho é bastante complexo, pois nunca se deve deixar de avaliar os trabalhos já existentes na literatura, e com base nisso, realizar a continuação do trabalho existente ou distinguir-se numa outra área.

Ainda antes de escolher o tema para a dissertação de mestrado foi contemplada a oportunidade de realização de um estágio em ambiente profissional. Com uma formação base em Produção Alimentar em Restauração e tendo bastante interesse na gastronomia mundial, considerou-se importante fazer um estágio num grupo de restauração que permitisse adquirir conhecimentos e competências que permitissem mais eficiência num trabalho realizado na área de cozinhas do mundo.

O objetivo era adquirir conhecimentos sobre a forma de trabalho num restaurante de topo, acompanhando todo o processo de produção alimentar. Pretendia-se conhecer diversas culturas existentes no mundo, de modo a poder seleccionar aquelas a estudar para o trabalho apresentado nesta dissertação.

Relativamente ao grupo de restauração onde era mais adequado a realização do estágio, e considerando que, dados os objetivos do trabalho, se pretendia um grupo onde se praticassem cozinhas do mundo, concluiu-se que o grupo Comer o Mundo era o mais adequado para este fim, por vários motivos: diversas cozinhas do mundo, alto nível, localização – por todos os restaurantes se encontrarem dentro da grande área metropolitana de Lisboa, estando na sua grande maioria localizados na área do Chiado, Santos, Príncipe Real – e pelo reconhecimento do trabalho ali desenvolvido. Após reunião com os Recursos Humanos do grupo o estágio foi aprovado.

O estágio decorreu nos meses de Junho, Julho e Agosto. De forma a se conseguir obter uma especialização numa cozinha do mundo e após algum estudo das culturas existentes nos restaurantes, foi decidido que o estágio seria integralmente no restaurante *A Cevicheria*, um restaurante de ambiente descontraído, e com uma oferta de cozinha tradicional Peruana específica, que embora não seja muito diversificada, foi sujeita a vários reconhecimentos de excelência.

# 1. Grupo Comer O Mundo

Francisco Martins (Rio de Janeiro, Janeiro de 1979), mais conhecido por *Chef Kiko*, é um chefe de cozinha português. Começou a sua atividade profissional na restauração após obter uma licenciatura em Gestão de Marketing em 2003. Em 2004 foi para Paris estudar na Escola de Cozinha Cordon Bleu e nos anos seguintes dedicou-se ao trabalho em diversos restaurantes de renome como é o caso do Fat Duck ou Eleven (Mundo, 2019).

Em 2008, após o seu casamento, decidiu partir para uma viagem de voluntariado em Moçambique, durante um ano. Foi aí que surgiu uma ideia inovadora e, num projeto em conjunto com a sua esposa, teve a oportunidade de dar a volta ao mundo entre 2010 e 2011, com o objetivo de se sentar à mesa de 26 países diferentes com famílias locais. Durante esse ano escreveram crónicas de gastronomia para o Expresso e quando regressaram publicaram o seu primeiro livro (Mundo, 2019)

Em 2013 surgiu a oportunidade e abriu o seu primeiro restaurante, O Talho, que tinha como principal objetivo inovar e encontrar novas formas de saborear a carne. Após a abertura do restaurante foi convidado a realizar alguns programas de televisão e escreveu igualmente alguns livros.

Atualmente possui sete restaurantes – geridos através da empresa Comer o Mundo – os quais têm diferentes características e conceitos (Mundo, 2019)



Figura 33 - - A Cevicheria

(Lisbon:feel the heat, 2018)

N'A *Cevicheria* (**Figura 33**), distinguida com diversos prémios, pode-se experimentar uma cozinha de inspiração Peruana adaptada aos ingredientes portugueses, num ambiente descontraído, mas que mantém uma certa sofisticação. O restaurante situa-se no Príncipe Real.



*Figura 34 - O Talho*  
(Trip Advisor, 2018)

N' O *Asiático* é possível saborear diversos pratos de gastronomia Asiática. Este restaurante abriu em 2016 para homenagear os sabores que o transportaram do Nepal ao Japão. Este restaurante situa-se também na zona do Príncipe Real (**Figura 35**).



*Figura 35 - O Asiático*  
(CityGuide Lisbon, 2018)



*Figura 36 - O Surf&Turf*  
(TimeOut, 2018)

O *Surf and Turf* surgiu em 2017 com um conceito onde a pretensão era ligar os sabores do “mar” e da “terra” no mesmo prato. Este restaurante encontra-se inserido no Mercado da Ribeira, no cais do Sodré (**Figura 36**).

N' O Watt o Chef Kiko pretendeu inovar através do conceito gastronómico, sendo que escolheu uma opção de cozinha saudável para dar vida a este restaurante. Este é um restaurante de cozinha de autor. O Watt encontra-se situado na Avenida 24 de Julho **(Figura 37)**<sup>13</sup>.



*Figura 37 - O Watt*

(TimeOut, 2018)

Kiko Martins possui ainda outro restaurante, uma cafetaria onde serve ligeiras refeições tais como saladas, tártaros e sanduiches e pequenos-almoços. Este espaço abriu em Janeiro de 2016 no piso -2 na nova sede da EDP **(Figura 38)**<sup>14</sup>.



*Figura 38 - A Cafeteria*

Ir

(gps restaurantes, 2018)

Restaurante O Poke abriu portas ao público em Janeiro de 2018 no piso 7 do El Corte Inglés.

Aqui é possível degustar sabores hawaianos com influência asiática. Os pratos típicos deste restaurante são as Poke Bowls **(Figura 39)**.



*Figura 39 - O Poke*

(Os Tais, 2018)

<sup>13</sup> O restaurante encontra-se neste momento encerrado ao público

<sup>14</sup> O restaurante encontra-se neste momento encerrado ao público.

## 2. Relatório de Estágio

### 2.1. A Cevicheria: Local onde foi realizado o estágio

O Restaurante A Cevicheria não é um restaurante tradicional. Encontra-se inserido no movimentado bairro do Príncipe Real, pelo que para se destacar é necessário marcar pela diferença.

Inspirado na cozinha tradicional Peruana, o próprio nome do restaurante vende o seu prato de marca, o Ceviche, no entanto não deixa de contar com alguma influência portuguesa.

Aqui podemos encontrar Ceviche Puro (**Figura 40**), o mais fiel ao servido no Peru e realizado com um peixe branco da época (habitualmente corvina); Ceviche de Salmão, com sabores delicados e florais, onde se aliam frutas a purés de legumes; Ceviche de Atum, com uma surpreendente influência Asiática, sendo que o atum se encontra marinado em leite de coco e é acompanhado por puré de feijão azuki<sup>15</sup> e com uma forte influência portuguesa, um Ceviche de Bacalhau (**Figura 41**), acompanhado por um creme de tomate e um puré de tremoço, com temperos mais mediterrânicos como é o caso do azeite e do vinagre.



*Figura 40 - Ceviche Clássico*  
(Portugal Confidential, 2018)



*Figura 41 - Ceviche "Português"*  
(NIT, 2018)

---

<sup>15</sup> *Feijão tradicional Japonês com ligeiro sabor adocicado que pode ser utilizado em pratos salgados ou doces*

Para além da iguaria típica do Peru, é ainda possível encontrar outros pratos famosos no país, como é o caso das causas, pratos à base de puré de batata temperada, cobertos com vieiras, cavala fumada ou tártaro de salmão, e *quinoto* (**Figura 42**) um prato típico do Peru com forte influência italiana.

A oferta do restaurante pode ser apreciada de duas formas diferentes, ou por escolha do cliente, onde este é aconselhado a escolher 3 a 4 pratos para cada duas pessoas, ou por menu de degustação, sendo este constituído por cinco pratos previamente selecionados pelo Chef e uma sobremesa.



Figura 42 - Quinoto do Mar

(AliveTaste, 2018)

A Cevicheria apresenta também uma carta de bebidas única, pois embora tenha alguns vinhos comuns, o Chef faz questão de incluir na sua carta um vinho tinto exclusivo do restaurante O Talho, um vinho branco exclusivo do restaurante A Cevicheria, um gin da marca O Talho, e um cocktail típico do Peru, o *Pisco Sour*<sup>16</sup>.

Este restaurante é caracterizado por ter apenas 24 lugares, sendo 8 deles ao balcão, onde o cliente poderá não só ver todo o processo de preparação da sua refeição assim como interagir com os cozinheiros.

Uma característica muito especial deste espaço é que não aceita reservas, assim sendo os clientes são atendidos por ordem de chegada, tendo por vezes de esperar algum tempo por mesa.

## 2.2. Rotina de Trabalho e Equipas

Como referido anteriormente o estágio foi realizado no restaurante A Cevicheria, durante os meses de Junho, Julho e Agosto, e embora estes sejam meses em que os habitantes locais se encontram de férias, são também meses em que existe uma afluência muito grande de turistas, e devido às condições climáticas é também quando todas as pessoas gostam de jantar fora. Assim sendo, estes são sempre meses de maior trabalho, onde um restaurante, mesmo com 24 lugares pode servir cerca de 300 refeições por dia. Para tal acontecer é necessária uma equipa de trabalho muito bem preparada e que

---

<sup>16</sup> Cocktail típico do Peru preparado à base da bebida alcoólica Pisco, sumo de lima, calda de açúcar e clara de ovo, acompanhado sempre por uma gota de angustura (mistura de diversas especiarias das quais sobressai mais a canela)

tenha um bom funcionamento em conjunto, sendo que cada mão é indispensável para que o trabalho corra pelo melhor, esta é uma altura em que faz sentido o reforço de equipas.

Integrei a secção de preparações frias, onde eram preparadas entradas, pratos principais frios e sobremesas, mas também tive oportunidade de trabalhar alguns dias na secção de cozinha quente, assim como na secção de produção.

Os cozinheiros dividem o trabalho e o *Chef* dedica-se a questões logísticas e de manutenção – revê diariamente as diretrizes do plano HACCP<sup>17</sup>, organiza as encomendas e verifica tanto o funcionamento do equipamento como o estado dos produtos.

Durante o estágio tive oportunidade de treinar diversas competências básicas em cozinha como o manejo de facas e equipamentos (fornos, máquina de vácuo, estufas, etc.), técnicas clássicas, e ganhar competências práticas na execução de algumas técnicas mais vanguardistas como a fumagem de peixes como a cavala, a elaboração de géis com agar-agar, e o espessamento de sumos com xantana.

Na cozinha do restaurante *A Cevicheria* existem diferentes níveis de hierarquia. Dentro do restaurante existe um *Chef* de cozinha, encarregado de organizar as diferentes partidas e responsável da *mise en place* da roda – ou zona de empratamento; um *sub-Chef* que tem como principal função substituir o *Chef* nos seus dias de folga; um *Chef* de bancada, responsável pela cozinha fria, dois cozinheiros de primeira, habitualmente responsáveis pela secção de cozinha quente, quatro cozinheiros de segunda, sendo que habitualmente três trabalham na cozinha fria e um trabalha na secção de produção, um ajudante de cozinha, que trabalha habitualmente na secção de produção e dois estagiários, que ajudam em todas as secções que assim o necessitem.<sup>18</sup>

O horário de abertura ao público do restaurante é das 12h00 às 00h00, sete dias por semana, pelo que é composto por duas equipas de trabalho. Uma equipa trabalha no horário das 09h30 às 17h00 de terça a quinta e das 10h00 às 00h00 domingo e segunda, tendo como dias de descanso semanal sexta e sábado. A outra equipa trabalha no horário das 16h30 às 00h00 de terça a quinta e das 10h00 às 00h00 sexta e sábado, tendo como dias de descanso semanal o domingo e a segunda. Ambas as equipas têm direito a 30 minutos para almoço e 30 minutos para jantar consoante o seu horário de trabalho.

No restaurante *A Cevicheria*, o período da manhã, entre as 9h30 e as 11h00, destina-se à receção de mercadorias e à preparação de *mise-en-place* para o dia. Às 11h00 efetua-se a pausa para almoço, sendo que os preparativos finais para a abertura do restaurante recomeçam pelas 11h30, de modo a

---

<sup>17</sup> HACCP, do inglês, *Análise de Perigos e Controlo de Pontos Críticos*, é um sistema que pretende garantir a qualidade alimentar – microbiológica e funcional – e a segurança alimentar. É obrigatória em qualquer estabelecimento.

<sup>18</sup> Estrutura hierárquica nos meses de Junho, Julho e Agosto de 2017. Poderá não ser a estrutura atual do restaurante, uma vez que esta muda consoante necessidade.

que tudo fique pronto para receber os primeiros clientes às 12h00. O período entre as 16h30 e as 17h00, quando ambas as equipas se encontram no restaurante destina-se habitualmente à troca de serviço, tendo como principal objetivo a passagem de informação à outra equipa sobre os procedimentos em falta, a reposição de elementos na bancada de trabalho, etc.

### 2.3. Aquisição de Competência e Experiência

Os aspetos mais importantes a destacar relativamente às competências e experiências no estágio no restaurante A Cevicheria foram a tomada de consciência prática e global sobre o trabalho em cozinha, e a aquisição de conhecimento sobre a gastronomia Peruana. Este último aspeto teve uma relevância muito grande para o desenvolvimento da minha dissertação de mestrado, pois foi através deste estágio que tomei conhecimento pela primeira vez com a cozinha Peruana e que percebi que, apesar do esforço feito pelo *Chef Kiko* com vista à divulgação de conhecimentos, este é um tema que ainda pouco conhecido em Portugal.

Além dos aspetos relacionados com o trabalho na cozinha, também foi importante tomar consciência da importância da comunicação entre o pessoal da sala, o da cozinha, e o *Chef*, e o grau de concentração que isso implica.

É necessário que a cozinha trabalhe em equipa, que seja organizada e perspicaz para que um serviço corra bem, sendo também muito importante a autoconfiança, principalmente para quem trabalha numa cozinha aberta, à frente do público.

Na cozinha treina-se um alto nível de concentração, sendo este um fator essencial para a rapidez e eficiência de diferentes tarefas. É necessário trabalhar também com organização para simplificar e gerir o trabalho



*Figura 43 - Montra de Peixes a Cevicheria*

Fotografia disponibilizada pelo Chef Kiko

Um aspeto positivo e interessante em *A Cevicheria* é a ideia de enfatizar a utilização de peixe fresco para compor a enorme montra de peixe que se encontra de frente para o balcão. Durante o período de estágio, essa montra de peixe representava um elevado grau de desperdício alimentar, o que constituía um ponto negativo, uma vez que os peixes ali expostos também não eram utilizados para consumo. No entanto o grupo Comer o Mundo ponderou sobre este desperdício alimentar e arranjou estratégias para o seu combate, colocando reproduções de peixes na montra, assim como do gelo, como está demonstrado na **Figura 43**.

Considera-se que os objetivos foram cumpridos relativamente a ganhar consciência de como é o trabalho numa cozinha de excelência. Também foi possível adquirir experiência e conhecimentos práticos de um tipo específico de cultura gastronómica, tendo a mesma sido selecionada para a realização desta dissertação. Os conhecimentos adquiridos, constituem ainda uma ferramenta importante para um eventual trabalho posterior de investigação e desenvolvimentos de produtos Peruanos, ou de formação de pessoas.



### 1. Contextualização

A visita ao Peru deu-se no seguimento do estágio realizado, contribuindo assim para a consolidação de conhecimentos previamente adquiridos e aquisição de novos conhecimentos.

Esta visita teve como principais objetivos a aquisição de conhecimentos relativos à cultura e gastronomia Peruana na fonte original; o contacto com o povo Peruano e assim a aprendizagem das suas tradições e dos seus costumes. A aprendizagem de receitas através da observação da confeção das mesmas, assim como a aquisição de conhecimento sobre novos ingredientes era também um dos principais objetivos da viagem.

A visita teve uma duração aproximada de duas semanas, distribuídas pelos principais pontos de interesse gastronómico localizados no sul e centro do país.

A viagem iniciou-se em Arequipa, uma das principais e mais reconhecidas cidades do país. Esta é também uma cidade reconhecida internacionalmente pela sua gastronomia, sendo bastante apreciada, principalmente pela sua gastronomia conventual (Maior Viagem, 2019)

Arequipa é uma cidade composta por uma grande variedade de hostéis, que chamam o turismo à cidade e que oferecem aos turistas as diversas iguarias que a cidade tem para oferecer. No tempo colonial esses mesmos hostéis eram chamados de Tambos, um local de descanso que providenciava alojamento aos viajantes e vendedores. Arequipa era uma cidade onde se efetuavam diversas trocas comerciais, sendo um importante centro de trocas comerciais gastronómicas (Maior Viagem, 2019).

Como oferta gastronómica Arequipa oferece-nos três tipos diferentes de pequeno-almoço, duas mais tradicionais, como é o caso das batatas com carne e da quinoa ou maca servida com fruta e uma oferta mais turística como é o caso do pequeno-almoço continental, constituído por pães peruanos, acompanhados por manteiga, doces de frutas, sumo de laranja e iogurte. Tanto na oferta mais tradicional como na mais contemporânea é habitual ser servida ao pequeno-almoço a *Chicha de Maiz*<sup>19</sup> (Maior Viagem, 2019).

Foi também em Arequipa que nasceram os primeiros restaurantes do Peru, chamados de Picanterias, onde hoje em dia continuam a ser servidos pratos como: ceviche, lomo saltado, rocotto relleno e chupe de camarões (**Anexo 2**) (Maior Viagem, 2019).

Para conhecer melhor a cidade foi efetuada uma visita ao Mercado Gastronómico, sendo este um dos maiores e mais ricos do país, onde é possível encontrar um pouco de tudo o que se procura.

---

<sup>19</sup> Chicha de Maiz – bebida não alcoólica efetuada a partir da fermentação do milho com a adição de açúcar.

Em Arequipa foi possível degustar pratos típicos como é o caso da *chupe de camarones*, ilustrada na **Figura 44** e do *cuy* (porquinho da Índia) frito.



*Figura 44 - Chupe de Camarones*

(ExplorAndes Peru, 2019)

A visita seguiu por Puno, onde foi possível conhecer as culturas pré-Incas do Peru, assim como os seus costumes e a sua gastronomia. Foi possível constatar que a cultura Aimara ainda hoje vive de forma idêntica à relatada no capítulo I.

Cusco foi a terceira cidade presente neste roteiro, sendo esta uma das mais interessantes, tanto a nível gastronómico como cultural. É ao redor de Cusco que se conseguem encontrar os últimos vestígios da civilização Inca, sendo por isso um povo que manteve mais os costumes tradicionais, comparativamente a Arequipa. É também em Cusco que é possível encontrar diversos locais de investigação gastronómica, como é o caso do complexo Arqueológico de Moray (figura 29), e do centro de investigação gastronómica do Chef Virgílio Martinez. É também ao redor de Cusco que é possível encontrar património gastronómico transmitido ao longo de gerações e que ainda hoje permanece como uma das principais fontes de rendimento de diversas famílias, como é o caso das minas de Sal de Maras.

Também em Cusco, procurando conhecer melhor a cidade, foi efetuada uma visita ao mercado da cidade, Mercado de San Pedro. Este é um dos locais mais emblemáticos da cidade, sendo um local de compras, de refeições e de convívio.

Para terminar o roteiro, passou-se por Lima, sendo que esta é uma cidade muito ocidentalizada. A cidade perdeu em grande parte o seu carisma tendo-se adaptado ao turismo, sendo por isso, uma cidade que embora possua dos melhores restaurantes, não acrescenta grande conhecimento a nível de cultura gastronómica.

É de destacar em Lima o Ceviche, realizado com o peixe mais fresco e pela mão dos melhores cozinheiros devido à sua localização junto à costa e devido ao investimento do governo na educação da população, formando cada vez melhores operacionais.

## 2. Complexo Arqueológico de Moray

O complexo arqueológico de Moray (**Figura 45**) é considerado o maior centro experimental agrícola Inca. Com a sua localização a 74 Km de Cusco, e com uma altitude de 3.500m acima do nível do mar, Moray destaca-se por apresentar uma série de plataformas circulares que funcionavam como um centro de pesquisa agrícola onde se procedia à aclimatização de espécies (Peru Travel, 2018).



Figura 45 - Complexo Arqueológico de Moray

Fotografia do autor

A maior plataforma circular apresenta 12 terraços num total de 100 metros de profundidade. Estes terraços foram construídos sobre muros de contenção onde existiam terras bastante férteis. Possuem ainda sistemas complexos de irrigação, existindo no fundo dos terraços sistemas que permitem o armazenamento das águas provenientes das chuvas. Acredita-se que existam cinco plataformas circulares diferentes, todas construídas a diferentes altitudes que permitam atingir uma diferença entre si de 15°C combinando a localização, o sol e o vento, no entanto apenas três dessas plataformas se encontram visíveis ao público, estando as restantes ainda soterradas (Peru Travel, 2018).

Até ao momento descobriu-se que neste complexo foram cultivadas com êxito mais de 250 espécies vegetais, sendo distribuídas por 85 tipos diferentes de milho, quinoa, *kiwicha*, dois tipos de batatas desidratadas, *chuño* e *moray* (batata que deu o nome ao Complexo Arqueológico) e ainda *tarwi*, um cereal andino parecido às lentilhas de nome científico *Lupinus Mutabilis*.

Após o cultivo dos diferentes alimentos, os incas necessitavam de os conservar, não só para serem transportados para outras zonas, de modo a efetuarem trocas alimentícias, como para garantirem o

seu sustento nos meses menos férteis. Para realizar a conservação dos alimentos os Incas recorriam a técnicas de desidratação, e após os produtos estarem desidratados eram cobertos com *muña*, uma erva típica da região dos Andes, com sabor parecido à hortelã-pimenta.

A visita ao espaço arqueológico de Moray situado no Vale Sagrado dos Incas foi uma experiência deveras importante para o estudo e compreensão da cultura e gastronomia Peruanas, uma vez que consegue apresentar as bases fundamentais de uma das culturas mais icônicas do Peru e demonstrar a importância da alimentação para todas as culturas.

Junto ao complexo Arqueológico o Chef Virgílio Martínez construiu o seu laboratório de investigação gastronômica, que em muito tem contribuído para o desenvolvimento gastronômico do Peru.

### 3. Salinas de Maras

As Minas de Sal de Maras (**Figura 46**) ficam situadas a cerca de 40 Km da cidade de Cusco e são consideradas um fenômeno bastante raro. Estas são uma das quatro minas de sal de onde é possível



*Figura 46 - Minas de Sal de Maras Vista Panorâmica*

Fotografia do autor

extrair sais cor-de-rosa existentes ao redor do mundo. Estas minas têm também um particular interesse uma vez que a sua água deriva de uma nascente existente no cume da montanha, e ao descer fica enriquecida com os minerais existentes terras (Peru Travel, 2018).

O local onde atualmente se situam as minas de sal de Maras outrora esteve submerso pelo oceano, e veio à superfície com a formação rochosa dos Andes. Assim, as rochas e as terras que fazem parte desta estrutura encontravam-se submersas há muitos milhares de anos e retiveram os minerais na sua composição.

Enquanto a água do mar é composta aproximadamente por trinta por cento de minerais que lhe conferem o sabor salgado e setenta por cento de água doce, em Maras, a água é composta aproximadamente por setenta por cento de minerais que lhe conferem o sabor salgado e trinta por cento de água doce, o que faz com que esta água seja muito mais salgada que a água do mar.



*Figura 47 - Minas de Sal de Maras*

Fotografia do autor

Apesar disto, não existe o mineral iodo na composição destas montanhas, pelo que para poder ser vendido ao público como sal de cozinha ou flor de sal é necessário acrescentar a este sal o mineral iodo.

A água que escorre do topo da montanha é direcionada para os diferentes poços de terra (**Figura 47**), que vão abrindo ou fechando através da deslocação de pedações de terra, conforme a disponibilidade para a produção de sal. Estes poços têm aproximadamente quatro metros quadrados de área e não mais de 30 centímetros de profundidade. São explorados desde os tempos pré incas, sendo que existem mais de cinco mil poços explorados por aproximadamente 200 famílias locais. Qualquer habitante de Maras pode obter um poço para si e proceder à extração de sal. O sal demora entre 22 a 24 dias a formar-se e é retirado por camadas.

Atualmente é possível extrair três tipos de sal diferente das minas, sendo vendidos ao público como sal de cozinha, flor de sal e sal medicinal, sendo que este último não contém iodo e não é consumível em alimentação.

Destes cinco mil poços existentes atualmente, 20% tem origem dos tempos pré-Inca, 30% tem origem da cultura Inca e os restantes 50% foram criados na época contemporânea, sendo que só a partir desta época é que foi possível extrair mais do que uma variedade de sal.

O Peru Andino é composto essencialmente por duas estações climatéricas, existe uma época chuvosa, que habitualmente vai dos meses de Novembro a Março e, após isso, uma época seca. Apenas na época seca é possível realizar a extração de sal, pois nos restantes meses os poços encontram-se alagados, sendo apenas possível extrair o sal medicinal.

As minas de Sal de Maras têm sido passadas de pais para filhos ao longo de diversas gerações, representando até aos dias de hoje uma das principais fontes de rendimento do povo da região.

## 4. Mercados Peruanos

Foram visitados os seguintes mercados: Mercado de San Camillo em Arequipa, Mercado de São Pedro em Cusco, Mercado Central de Lima (**Figura 48**).

Embora apresentem semelhanças aos mercados Portugueses, os mercados Peruanos apresentam sempre uma zona de restauração, onde após as compras, as pessoas podem sentar-se e degustar de um prato tradicional e uma zona de preparação de sumos e frutas.



*Figura 48 - Mercado de San Camillo, Arequipa*

Fotografia do autor

Para além da zona de sumos, da zona de restauração, e da zona de mercado, todos os mercados locais apresentam uma zona dedicada à comercialização de têxteis, onde são vendidos diversos produtos fabricados localmente.

O maior mercado visitado foi sem dúvida o mercado existente em Arequipa. O mercado de San Camilo apresenta uma estrutura grandiosa construída há cerca de 130 anos e que se mantém inalterada até aos dias de hoje. Embora este seja um mercado de grandes dimensões não faz com que seja mais espaçoso, pelo contrário.

No Peru, todos os habitantes tentam sobreviver com pequenos negócios, pelo que no mercado, um espaço vazio significa mais uma banca, com os mesmos, ou com diversos produtos que os comerciantes conseguiram arranjar para comercializar.

Neste mercado foi possível encontrar diversas frutas e legumes, alguns mais comuns ao nosso dia-a-dia, outros bastante invulgares. Foi possível encontrar diferentes tipos de batata, milho e malagueta. O abacate é um produto existente por todo o território Peruano e vendido no mercado a preços bastante

baixos, tal como acontece com o figo da Índia. Foi também possível encontrar diferentes frutas exóticas, como é o caso da lúcum e o cacau. Foi ainda possível encontrar quinoa, maca e diversos chás, tanto de *muña* como de coca.

Este mercado é frequentado principalmente por habitantes locais, no entanto também diversos roteiros turísticos incluem o mercado como ponto de referência, principalmente devido à sua grandeza e diversidade.

O Mercado de São Pedro em Cusco apresenta uma dimensão bastante inferior ao de Arequipa, tendo sido este mercado desenhado em 1925 por Gustave Eiffel.

Este também não é um mercado muito organizado, no entanto apresenta zonas distintas para cada tipo de comércio o que ajuda a perceber a organização do mesmo. Em Cusco é também possível encontrar zonas de restauração, de comércio de produtos alimentares e não alimentares, assim como uma zona de sumos, tal como já acontecia no mercado de San Camillo em Arequipa. Este mercado apresenta uma zona de comércio alimentar onde cada secção de produtos se encontra bem delineada por diferentes corredores. A fruta e os legumes ficam localizados na secção do mercado mais próxima dos têxteis, segue-se corredores para a carne, para o peixe, para o pão, para os bolos, para os queijos, para as ervas aromáticas, para os grãos e leguminosas e por último para o chocolate (**Figura 49**).



*Figura 49 - Fotografias ilustrativas do Mercado de São Pedro, Cusco*

Fotografias do autor

O mercado de Cusco apresenta ainda uma zona de comércio não alimentar dividida em têxtil, plantas e outros produtos.

Este é o melhor mercado para se realizar compras de artesanato e têxteis pois é na zona de Cusco que se apresentam os trajes mais tradicionais e as peças de artesanato feito à mão.

Dentro da zona não alimentar, os diversos produtos encontram-se relacionados, na sua grande maioria com produtos para a casa, para a purificação das diferentes divisões e por amuletos da sorte, sendo um dos melhores exemplos os esqueletos de pequenos lamas secos, que são vendidos para serem integrados no interior das paredes aquando da construção das casas, de modo a desejar sorte à família que lá habitar.



*Figura 50 - Mercado Central de Lima*

*Fotografia do autor*

A cidade de Lima não tem no seu centro histórico um mercado tradicional, tendo nos arredores diversos mercados tradicionais.

A deslocação até ao Mercado Central de Lima (**Figura 50**) envolveu diversos quilómetros e cerca de 30 minutos de caminho. Comparado com os mercados visitados anteriormente este é um mercado muito pobre e muito sujo. É bastante pequeno, apresenta diversas bancas com carne repleta de moscas. Na secção das frutas e dos legumes é possível encontrar alimentos diversos, na sua grande maioria com um aspeto demasiado maduro.

De todos os mercados visitados este é talvez aquele que mais se assemelha à constituição dos mercados portugueses, mas apenas a nível organizacional.

Neste mercado é também possível encontrar uma zona têxtil, embora a mesma seja muito menos característica que as visitadas nos mercados anteriores e apresentar um preço superior dos mesmos produtos.

De todos os mercados visitados é Lima que fica muito aquém da expectativa, sendo um mercado mais vulgar e menos tradicional.

## IV – Trabalho Experimental

---

Este trabalho teve como principal objetivo fazer um levantamento do conhecimento sobre a gastronomia peruana que a população portuguesa tem. Teve também como objetivo fazer um levantamento dos restaurantes peruanos existentes em Portugal e a sua envolvência com o mercado português. Procurou-se ainda perceber de que forma a embaixada do Peru em Portugal está a realizar a divulgação da gastronomia peruana em Portugal e como a mesma está a ser aceite pelos portugueses.

Para a concretização dos objetivos definidos procurou-se realizar questionários e entrevistas, tanto à população geral, onde se procurou perceber qual o conhecimento da população sobre a gastronomia peruana através de um questionário, assim como a Chef's Peruanos no Peru e ainda em Portugal, onde se tentou perceber quais os principais motivos que os trouxeram para o país e como está a ser aceite a gastronomia Peruana. Realizaram-se ainda entrevistas a Chef's Portugueses com restaurantes peruanos, onde o principal objetivo era perceber a principal motivação para a abertura de um restaurante peruano em Portugal. Realizou-se também uma entrevista à embaixada do Peru em Portugal de modo a perceber como estavam a realizar a divulgação da cultura peruana.

### 1. Metodologia Usada

Foram desenvolvidos guiões de entrevistas de acordo com os objetivos, que permitiram orientar as entrevistas realizadas.

#### 1.1. Guião para Entrevista a Chef Peruano no Peru

1. Peru is a very rich country in terms of gastronomic traditions, having suffered from various influences over the years from other cultures that, although they have not overlapped, they have infiltrated the already existing traditions. How is Peruvian cuisine characterized today?
2. There are not many countries where we can find a "Flag Dish", but Peru stands out by choosing with pride a dish to represent it, along with its national flag. Why was it necessary to choose a gastronomic element to represent the country? Do you agree with the choice of the dish, or would you choose another one? Which? Which, in your opinion, is the impact of this option outside Peru? Do you think that this had a relevant contribution to the internationalization of Peruvian cuisine?
3. The government of Peru has launched a campaign based on "Super Foods". Was this a useful campaign to promote typical Peruvian products?

4. Along with these superfood products of Peru, there are lots of other products in this country that aren't well known in the international cuisine. Do you think that these ingredients are more used here or you can also find them oversea?
5. How do you get these traditional ingredients (local markets, directly from producers)? Are they easy to find? Can you find them outside of the country? (applicable to restaurants outside the country)
6. During school training, different types of cuisine are studied, but only some cooks choose a professional career based on the traditional cuisine of their origin country. What motivated you to choose the Peruvian Gastronomy?
7. Increasingly we watch a *boom* of restaurants, and nowadays it is fashionable to be "Chef". Thus, it can be easier to get more skilled labor. How has the training of kitchen and dining room staff evolved in Peru? What is, in your opinion, the importance of the training of kitchen and dining room staff for your restaurant?
8. It has never been as important as today for us to be citizens of the world. Increasingly, our country does not have to be our only home, and we witness a personal and professional internationalization. Are there any International team members in your restaurant? If so, what are these foreign cooks looking for? Is the cultural diversity of staff important?
9. Travelling helps us to know new cultures and develop creative processes, thus contributing to professional improvement and development. How did trips influenced your cooking practice? In which way? Do you consider important travel experiences for your employees?
10. Nowadays, many restaurants in the world have their own research laboratories, recruiting not only chefs but also professionals from other areas such as nutrition, biology or chemistry. (If the restaurant has a laboratory). With which professionals, apart from cooks, do you work? How do you develop the process of research and creativity?
11. Over the last few years the cooking evolution was exponential, and we can wonder about how it can evolve from now on. What is, in your opinion, the future of Peruvian gastronomy?

Esta entrevista foi realizada a um conceituado Chef Peruano que abriu um restaurante de luxo peruano em Portugal. Nesta entrevista o objetivo foi perceber de que forma a gastronomia peruana evoluiu ao longo dos últimos anos, e qual o futuro da gastronomia Peruana.

## **1.2. Guião para Entrevistas a Chefs Peruanos em Portugal**

1. O Perú é um país riquíssimo a nível de tradições gastronómicas. O que considera mais característico na comida Peruana?
2. Considera que o Peru tem feito um trabalho eficiente na divulgação da sua cozinha a nível internacional? Acha que essa divulgação foi um fator decisivo para a abertura de diversos restaurantes fora do Peru?
3. Mudar de país nem sempre é um processo fácil, não só pelo afastamento de amigos e família, como também por novos desafios profissionais. O que o(a) fez mudar para Portugal? (aplicável apenas a donos de Restaurantes Peruanos em Portugal)
4. Nem sempre é fácil encontrar alimentos característicos de zonas tropicais em países da Europa. Como obtém alimentos tipicamente Peruanos aqui em Portugal?
5. Cada vez mais é possível encontrar mão-de-obra mais qualificada. Que importância dá à formação do pessoal de cozinha e sala? Sente necessidade de formar essas pessoas? Que tipo de formação dá?
6. Cada vez mais se assiste a uma internacionalização pessoal e profissional. No seu restaurante existem equipas Internacionais?
7. Hoje em dias o público em geral procura diversidade gastronómica, tentando conhecer um pouco do país através da sua gastronomia. Como tem sido a aceitação desta gastronomia por parte dos Portugueses? Quais os pratos mais pedidos?
8. Ao longo dos últimos anos a evolução da cozinha tem-se manifestado de forma exponencial, e cada vez mais pensamos como poderá evoluir daqui para a frente. Qual é para si o futuro da gastronomia Peruana em Portugal?

Esta entrevista foi realizada a diversos Chefs Peruanos, que se mudaram para Portugal e abriram restaurantes próprios ou que pertencem a cadeias de restaurantes peruanos. Teve como principal objetivo perceber as motivações dos mesmos para a abertura dos seus restaurantes e qual a aceitação por parte da população da gastronomia peruana.

### **1.3. Guião para Entrevistas a Chefs Portugueses com Restaurantes Peruanos**

1. O Perú é um país riquíssimo a nível de tradições gastronómicas. O que considera mais característico na comida Peruana? Na sua opinião, porque acha que a comida Peruana se tornou num sucesso?
2. Considera que o Peru tem feito um trabalho eficiente na divulgação da sua cozinha a nível internacional? Acha que essa divulgação foi um fator decisivo para a abertura de diversos restaurantes fora do Peru?
3. Escolher uma gastronomia típica de outro país para abrir um restaurante nem sempre é fácil, pois por vezes ingredientes típicos são de difícil acesso e existe sempre a incerteza da aceitabilidade do público. Como tomou contacto com a cozinha Peruana? O que o motivou a escolher esta cozinha para o seu restaurante?
4. Nem sempre é fácil encontrar alimentos característicos de zonas tropicais em países da Europa. Como obtém alimentos tipicamente Peruanos aqui em Portugal?
5. Cada vez mais é possível encontrar mão-de-obra mais qualificada. Que importância dá à formação do pessoal de cozinha e sala? Sente necessidade de formar essas pessoas? Que tipo de formação dá?
6. Cada vez mais se assiste a uma internacionalização pessoal e profissional. No seu restaurante existem equipas Internacionais? É importante esta variedade de pessoal? Qual a percentagem de trabalhadores Peruanos no seu restaurante?
7. Hoje em dias o público em geral procura diversidade gastronómica, tentando conhecer um pouco do país através da sua gastronomia. Como tem sido a aceitação desta gastronomia por parte dos Portugueses? Quais os pratos mais pedidos?

8. Ao longo dos últimos anos a evolução da cozinha tem-se manifestado de forma exponencial, e cada vez mais pensamos como poderá evoluir daqui para a frente. Qual é para si o futuro da gastronomia Peruana em Portugal?

Esta entrevista foi realizada a Chefs Portugueses com restaurantes Peruanos em Portugal. Teve como principal objetivo perceber as suas motivações para a abertura dos mesmos, como tomaram contacto com a gastronomia peruana e qual a aceitação por parte da população portuguesa da gastronomia peruana.

#### **1.4. Guião para Entrevista à Embaixada Peruana em Portugal**

1. Acha que a divulgação dos produtos Peruanos tem sido eficaz e que tem suscitado a curiosidade pelo conhecimento da gastronomia Peruana?
2. Qual o trabalho da Embaixada do Peru em Portugal neste sentido?
3. O Governo do Peru lançou uma campanha de Marketing denominada “*SuperFoods Peru*”. De que forma a Embaixada Peruana tem acompanhado esta campanha?
4. A Embaixada Peruana em Portugal tem trabalho na divulgação da gastronomia Peruana em Portugal. De que forma pensa que esse trabalho tem influenciado a abertura de novos restaurantes no país?
5. Quantos restaurantes Peruanos existem em Portugal? De um modo geral como avaliam a qualidade e autenticidade desses restaurantes?
6. Os portugueses estão mais interessados na gastronomia Peruana? O que procuram mais?
7. Que dificuldades têm sentido na divulgação da gastronomia do Peru em Portugal
8. Quais são os próximos passos na divulgação da gastronomia Peruana em Portugal?

Esta entrevista foi realizada na Embaixada Peruana em Portugal, à Embaixadora do Peru em Portugal, sendo que a mesma teve como principal objetivo entender qual o papel que a Embaixada desempenha na divulgação da gastronomia e cultura peruana em Portugal, como garante a autenticidade dos espaços e quais os próximos passos na continuação da divulgação da cultura Peruana em Portugal.

## 1.5. Questionário para o Público sobre a Gastronomia Peruana em Portugal

**Já visitou o Peru?**

- Sim
- Não

**Como avalia o seu grau de conhecimento da gastronomia Peruana?**

- Não conheço nada
- Conheço apenas por ouvir falar
- Conheço apenas porque já frequentei restaurantes de cozinha Peruana
- Tenho um conhecimento e experiência médio
- Tenho um conhecimento e experiência profundos

**Como tomou conhecimento da gastronomia Peruana?**

- Família/Amigos
- Internet
- Embaixada Peruana em Portugal
- Visita ao Peru
- Visita a Restaurantes Peruanos
- Não conheço
- Outra...

**Há quanto tempo conhece a gastronomia Peruana?**

- 6 meses
- 1 ano
- 2 anos
- 3 a 5 anos
- +5anos
- Não conheço

**Que alimentos considera mais comuns na cozinha Peruana**

- Batata
- Batata Doce
- Peixe
- Carne Vaca
- Carne Porco
- Alface
- Algas
- Molho Soja
- Cebola Roxa
- Malagueta
- Lima
- Limão
- Beringela
- Sementes de Sésamo

**Sabe o que é um Ceviche?**

- Sim
- Não
- Talvez

**Dos seguintes pratos, qual considera ser a composição de um Ceviche?**

- Peixe Cru, Malagueta, Beringela, Sementes de Sésamo
- Peixe Cru, Lima, Cebola Roxa, Malagueta, Batata Doce
- Peixe Cru, arroz, Sementes de Sésamo, Molho Agri-Doce, Malagueta
- Peixe Cru, Molho Soja, Cebola Roxa, Malagueta, Batata Doce

**Já visitou algum restaurante Peruana em Portugal? Se sim, qual?**

- Cantina Peruana
- Cevicheria
- Quosqo
- Nikkei
- Rico Rico
- Segundo Muelle
- Nunca Visitei
- Outro..

**Que pratos provou?**

- Ceviche
- Chicharon
- Quinoto
- Lomo saltado
- Papa Huacaina
- Causa (peixe ou carne)
- Aeropuerto
- Nunca provei nenhum

**Já tomou contacto com alguma forma de divulgação da cozinha Peruana realizada pela Embaixada do Peru em Portugal?**

- Sim
- Não
- Não sei

**Se quiser, poderá deixar sugestões/comentários sobre como tornar a divulgação da gastronomia Peruana em Portugal mais eficaz.**

Este questionário, realizado com a ferramenta do Google para elaboração de questionários, *Google Forms*, e foi disponibilizado através da internet à população em geral, sendo que o mesmo foi divulgado em redes sociais, mais especificamente em grupos de viagens. Teve como principal objetivo avaliar o nível de conhecimento da gastronomia Peruana por parte da população Portuguesa.

## 2. Resultados e Discussão

A gastronomia Peruana tem sido bastante influenciada ao longo dos tempos pelos povos que invadiram o país e pelos que para lá imigraram. A variedade de culturas fez com que a gastronomia do Peru se fosse aprimorando e diversificando, mantendo no entanto na sua essência os traços originais. Recentemente houve um grande investimento e apoio por parte do Governo do Peru ao desenvolvimento da sua gastronomia e à globalização desta.

O Governo, não só apostou na qualificação de pessoal, como também na utilização da gastronomia como forma de atrair o turismo, estando a bandeira nacional associada a um prato típico do mesmo, o Ceviche. Apostou ainda na divulgação da sua gastronomia e dos seus produtos para outros países, tendo utilizado uma estratégia de marketing bastante invulgar. A divulgação dos produtos e pratos Peruanos foi efetivada através da criação de um site “*SuperFoods Peru*”<sup>20</sup>, onde foram colocadas informações sobre a origem, a localização de produção, as características nutricionais e as utilizações no dia-a-dia de diversos produtos Peruanos. E ainda através da criação de uma marca, a Marca PERU™, que tem como principal objetivo a certificação de produtos e sua exportação para outros países do Mundo. “A Marca PERU efetua bastante divulgação sendo representada em alguns países pelo Estado” (**Entrevista a Chef de restaurante Peruano – Anexo 5**).

Apostou ainda na associação da marca ao turismo, criando um site designado por “Peru Travel”<sup>21</sup> onde é possível obter informação dos diversos pontos de interesse cultural do país.

O Governo apostou também nas embaixadas existentes nos diversos países, fazendo das mesmas não só um ponto de apoio aos emigrantes, como um meio de divulgação do país, como também um centro de lazer e de organização de atividades baseadas na divulgação da gastronomia Peruana.

Este modelo de negócio de divulgação do país foi bastante eficaz, fazendo com que a gastronomia Peruana evoluísse, adquirisse um peso económico maior, e se globalizasse. Sendo este um modelo tão eficaz tem sido a ser estudado por outros países como forma de divulgação cultural dos mesmos (**Entrevista a Chef Diego Munoz – Anexo 3**).

---

<sup>20</sup> <https://peru.info/es-pe/superfoods>

<sup>21</sup> <https://www.peru.travel/?internacional>

## 2.1. Entrevistas a Chefs

### 2.1.1 Chef Diego Munoz

Entrevistou-se um Chef Peruano, que possui restaurantes em Portugal, em parceria com o Chef José Avillez, de modo a perceber como tem sido a evolução da gastronomia no Peru e as suas motivações para a abertura de um restaurante em Portugal.

Diego Munoz graduou-se na *Cordon Bleu*<sup>22</sup> em Paris e no Canadá, sendo que estagiou em alguns dos melhores restaurantes do mundo como é o caso do El Bulli e do Mugaritz. Após esse período, viajou para a Austrália onde assumiu o comando de Chef Principal no Bilson's, onde foi nomeado Chef do Ano em 2011. De volta ao Peru liderou a transição de Astrid & Gaston para Casa Moreyra, conseguindo aí atingir o décimo quarto lugar no ranking Latin America's 50 Best Restaurants. Nos anos seguintes dedicou-se a viajar à volta do Mundo e criar parcerias com diversos Chefs mundiais, como é o caso do restaurante que abriu em Lisboa. É neste momento consultor no *The Belmond Andean Explorer*, em Cusco, o primeiro comboio-hotel de luxo da America do Sul, assim como no *UluCliffhouse* onde possuiu pratos de assinatura que prometem redefinir o conceito de *Beach Club*, em Bali (Munoz, 2019).

Através do depoimento do Chef Diego Munoz (**Anexo 3**) é possível perceber que o Peru tem apostado no desenvolvimento gastronómico através da promoção dos ingredientes locais, nomeadamente da campanha de Marketing SuperFoods Peru, que trouxe diversos benefícios tanto para os produtores como para os agricultores. Diego Munoz fala também sobre a evolução dos estudos ao nível da gastronomia, referenciando que há 20 anos atrás para estudar cozinha era necessário sair do país, no entanto hoje em dia é possível obter uma boa educação gastronómica no Peru. Os estudantes estão dispostos a estudar e trabalhar, e alternam entre diferentes restaurantes para absorverem o máximo de conhecimento. Diego Muñoz acredita que ainda existe um longo caminho a percorrer de forma a melhorar e tornar a gastronomia do Peru numa das mais conceituadas do mundo.

### 2.1.2 Chefs em Portugal

Em Portugal em cerca de três anos passou-se de 2 restaurantes peruanos para 17, sendo que este aumento significativo é um reflexo do bom trabalho que o governo Peruano tem feito ao longo dos últimos anos na divulgação da gastronomia Peruana.

A existência de diversos restaurantes Peruanos em Portugal requer uma análise mais detalhada, sendo que para isso foram efetuadas diversas entrevistas a donos ou chefs de restaurantes Peruanos em Portugal, analisadas na **Tabela 3**, sendo que as mesmas se encontram integralmente em anexo, nos **Anexos 4, 5, 6 e 7**.

---

<sup>22</sup> Prestigiada escola de Cozinha

Tabela 3 - Respostas às entrevistas realizadas a restaurantes Peruanos em Portugal

	Restaurante 1	Restaurante 2	Restaurante 3	Restaurante 4
O que considera mais característico na comida Peruana?	Diversidade de Sabores	Diferença de Ingredientes	Qualidade dos Ingredientes	Diferença de Ingredientes
Porque é que a comida Peruana se tornou um sucesso?		Promoção da cozinha feita pelos Chefs	Frescura e variedade dos Ingredientes	Oportunidades que surgiram nos diferentes países.
A divulgação foi decisiva para a abertura de novos restaurantes?	Sim	Sim	Sim	Não
O que o fez mudar para Portugal?	Casou-se com um Português	Sonho de abrir um restaurante de qualidade, e a falta de restaurantes Peruanos em Portugal		Casou-se com um Português
Como contactou com a cozinha Peruana?			Viagens ao Peru	
O que o motivou a escolher este tipo de cozinha?			Gosto pessoal	
Como obtém os ingredientes em Portugal?	Através de Espanha	Através de Espanha	Combina ingredientes Portugueses com ingredientes Peruanos encontrados cá.	Através de Espanha
Que importância dá à formação do pessoal de cozinha e sala?	Uma Chef Peruana, vem de propósito do Peru dar formação ao pessoal	O Chef do restaurante dá a formação ao pessoal	Formação On the Job	A Chef do restaurante dá formação ao pessoal

No seu restaurante existem equipas internacionais?	Sim	Sim	Sim	Sim
É importante esta variedade de pessoas?		Sim	Sim	
Qual o número de trabalhadores Peruanos no seu restaurante?	1	1	0	1
Como tem sido a aceitação da gastronomia Peruana por parte dos Portugueses?	Muito Boa	Bastante Boa	Excelente	Gostam Bastante
Quais os pratos mais pedidos?	<input type="checkbox"/> Ceviche <input type="checkbox"/> Tiraditos	<input type="checkbox"/> Quinoto com Lomo Saltado <input type="checkbox"/> Ceviche Clássico <input type="checkbox"/> 3 Ceviches	<input type="checkbox"/> Ceviche Clássico <input type="checkbox"/> Quinoto do Mar	<input type="checkbox"/> Ceviche <input type="checkbox"/> Aji de Galinha <input type="checkbox"/> Papa Rellena <input type="checkbox"/> Causa
Qual é o futuro da gastronomia Peruana em Portugal?	Novos Restaurantes Gourmet	Tem um crescimento muito elevado pela frente	Vão abrir mais restaurantes	Vão abrir mais restaurantes Vão abrir lojas com produtos Peruanos

A característica que os entrevistados consideram ser a mais relevante na gastronomia Peruana é a diversidade de sabores, sendo que a mesma é referida não só pelos restaurantes como também pela embaixada como um dos fatores mais importantes na excelência da gastronomia Peruana.

Quanto ao sucesso da comida Peruana, as opiniões divergem, no entanto, as respostas refletem a frescura dos ingredientes, a promoção realizada pelos Chefs e pelo Governo, e as oportunidades que foram surgindo nos outros países que permitiram aos Peruanos dar a conhecer a sua gastronomia.

A maioria dos restaurantes relata que não é muito fácil obter ingredientes Peruanos em Portugal e que os mesmos chegam através de Espanha.

Todos os Chefs acreditam também que a formação é muito importante, pelo que na maioria optam por dar a formação eles próprios, com exceção de um dos espaços que opta por trazer uma Chef Peruana periodicamente de modo a que a mesma possa dar formação principalmente ao pessoal de cozinha.

Em todos os restaurantes se sentiu que a aceitação por parte dos Portugueses tem sido muito boa, sendo que os pratos mais pedidos vão variando, no entanto, o Ceviche é o principal.

Quanto ao futuro da gastronomia Peruana em Portugal, todos os Chefs concordam com um ponto: a abertura de mais novos restaurantes no país.

## **2.2. Embaixada do Peru**

A Embaixada do Peru tem tido como principal objetivo a divulgação da gastronomia Peruana em Portugal, fazendo a promoção dos produtos e diversidade gastronómica Peruana, principalmente através da “participação em feiras gastronómicas, feiras de turismo, eventos culturais, workshops” e outros locais onde seja adequado a apresentação dos diferentes produtos.

A embaixada tem tido um papel importante na divulgação da campanha de marketing “*SuperFoods Peru*” através de feiras alimentares e tem “trabalho na promoção das exportações de *SuperFoods*” (**Entrevista à Embaixada do Peru em Portugal- Anexo 8**).

Na entrevista à Embaixada, a mesma refere a existência de 17 restaurantes onde se serve comida Peruana em Portugal, no entanto nem todos pertencem a cidadãos peruanos, entre eles:

Tabela 4 - Lista de Restaurantes Peruanos em Portugal

<b>Restaurantes</b>	<b>Localidade</b>
Restaurante Qosqo	Lisboa
A Cevicheria	Lisboa
Waka cevicheria	Cascais
Segundo Muelle	Lisboa
Okone Sushi e Peruano	Porto
El Clandestino	Lisboa
Caminho do Castelo	Lisboa
Cantina Peruana	Lisboa
El Bulo Social Club	Lisboa
Pita.Gr	Almada
INCANTO - Peruvian Restaurant	Cascais
Chasqui Peruvian Food	Lisboa
Nikkei	Lisboa
El Cartel - South American Food	Lisboa
Atelier Las Cholas	Lisboa
Rico-Rico SnackBar	Lisboa

Tal como em Portugal, noutros países do mundo um restaurante é considerado que serve comida peruana, desde que apresente um prato com influência peruana, no entanto muitas vezes não é isso que o cliente procura. Assim, a Universidade Peruana USIL, em conjunto com a agência *PromPeru*, têm vindo a desenvolver uma “Certificação da Cozinha Autêntica Peruana no exterior”, com o principal objetivo de garantir que o restaurante oferece pratos peruanos, preparados com ingredientes e receitas peruanas. A embaixada tem tido um papel importante neste processo em Portugal.

A Embaixadora considera que a principal dificuldade na divulgação da gastronomia peruana é o desconhecimento inicial da mesma por parte do povo português, dos seus ingredientes e a dificuldade para conseguir os mesmos em Portugal.

A embaixada tem como objetivos futuros continuar com a política de promoção, incentivando ao consumo de produtos alimentícios Peruanos, fomentar o conhecimento da história culinária do Peru e a sua projeção ao futuro.

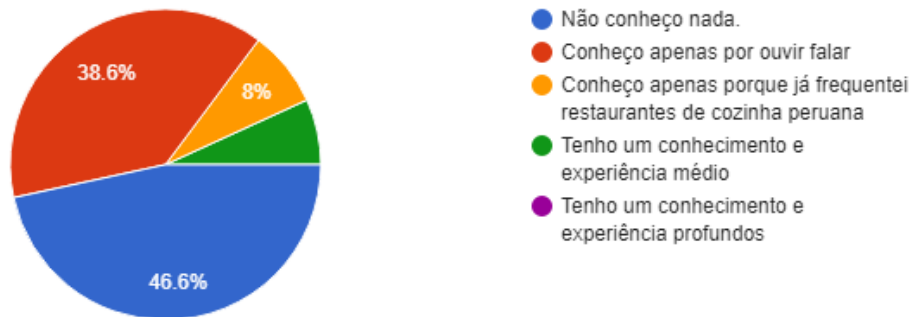
### **2.3. Questionários à população**

Os questionários sobre a gastronomia Peruana foram realizados de modo a perceber qual o grau de conhecimento existente por parte da população Portuguesa em relação à gastronomia do Peru, e de que forma o papel da Embaixada se desempenhava importante na divulgação da gastronomia do país.

Foi possível obter respostas de 88 entrevistados, sendo que a sua participação foi deveras importante para a realização deste trabalho.

## Como avalia o seu grau de conhecimento da gastronomia Peruana ?

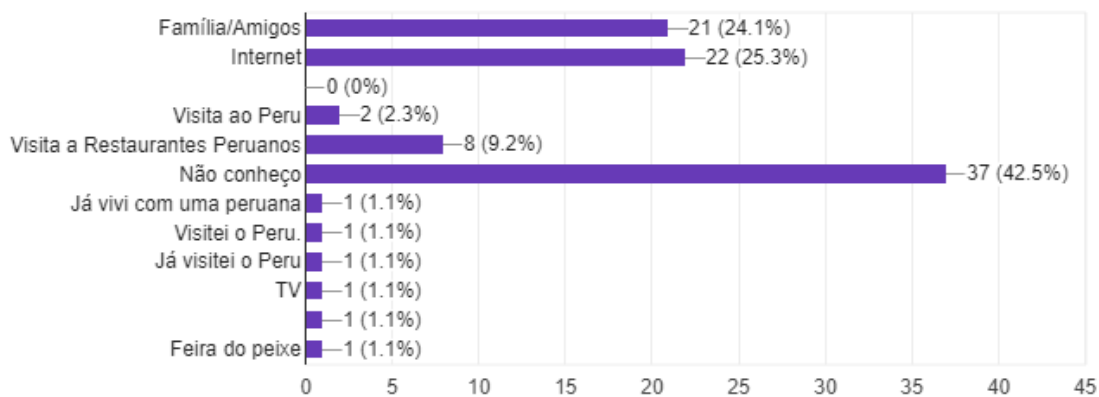
88 responses



Embora a grande maioria dos questionados não conhecessem a gastronomia Peruana, 38,6% conhecia apenas de ouvir falar, sendo que 8% conhecia porque já tinha frequentado um restaurante Peruano. Esta falta de conhecimento é, aliás, referida na entrevista realizada na Embaixada do Peru.

## Como tomou conhecimento da gastronomia Peruana?

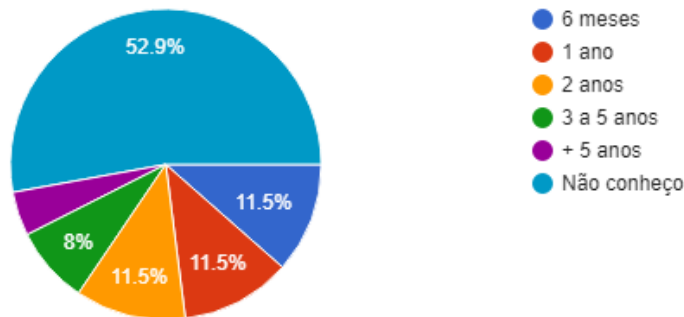
87 responses



A maioria dos questionados conhecia a gastronomia Peruana através de amigos e família ou através da internet. Sendo que apenas 9,2% conhecia por ter frequentado um restaurante Peruano.

## Há quanto tempo conhece a gastronomia Peruana?

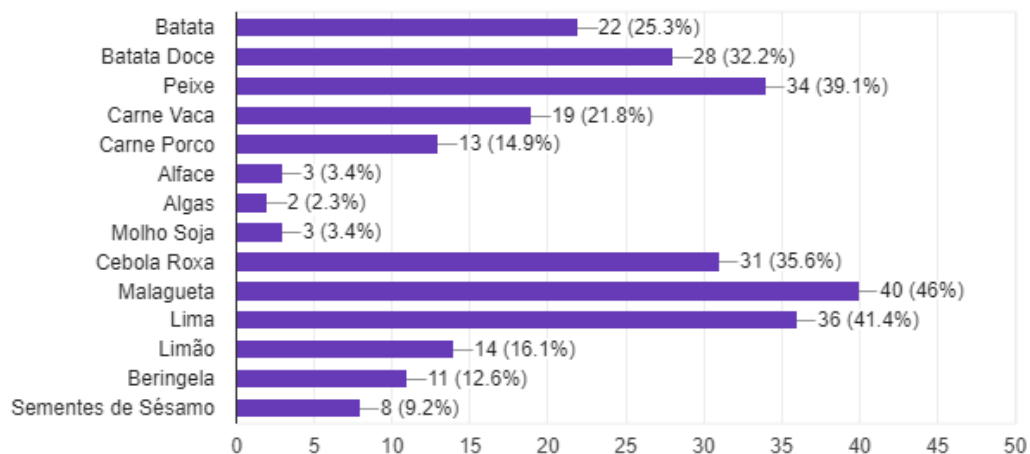
87 responses



34,5% dos inquiridos tomou conhecimento com a gastronomia Peruana nos últimos dois anos.

## Que alimentos considera mais comuns na cozinha peruana?

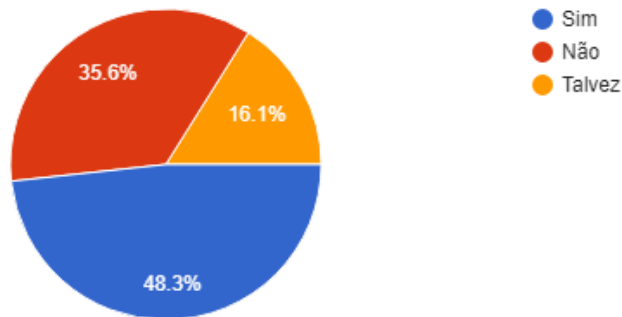
87 responses



46% das pessoas questionada consideram a malagueta um dos principais ingredientes da comida Peruana, sendo que 41,4% das pessoas associa a lima e 39,1 % das pessoas associa o peixe à gastronomia Peruana.

## Sabe o que é um Ceviche?

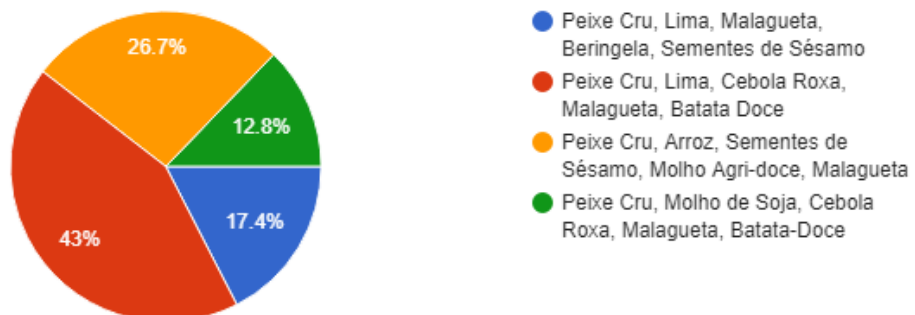
87 responses



48,3% dos inquiridos afirma saber o que é um ceviche, contudo, ao analisar o gráfico seguinte é possível verificar que 57% dos inquiridos não consegue identificar a composição do prato Ceviche.

## Dos seguintes pratos, qual considera ser a composição de um Ceviche?

86 responses

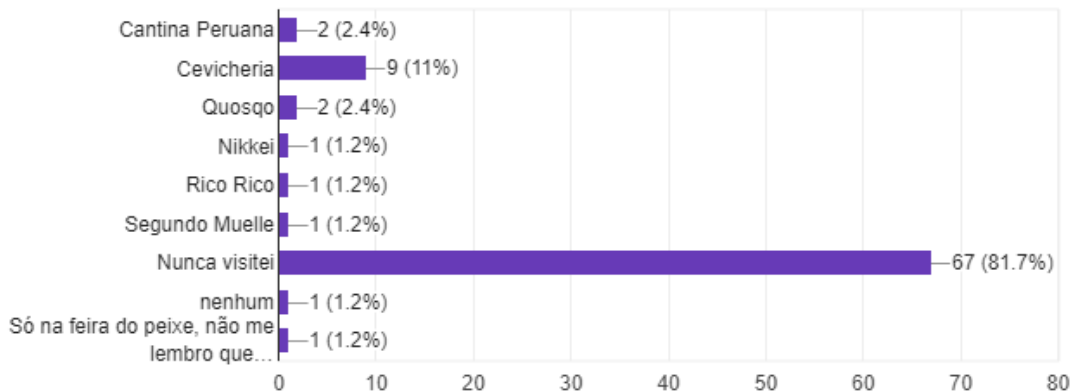


Na realidade 43% dos inquiridos consegue descrever a composição de um ceviche.

Nesta pergunta os inquiridos tinham de optar apenas por uma opção, sendo que foram colocadas opções idênticas, com a divergência de alguns ingredientes, de modo a tentar perceber se os inquiridos conseguiam efetivamente distinguir a composição do prato ceviche ou se associavam o mesmo apenas a peixe cru.

## Já visitou algum restaurante Peruano em Portugal? Se sim, qual?

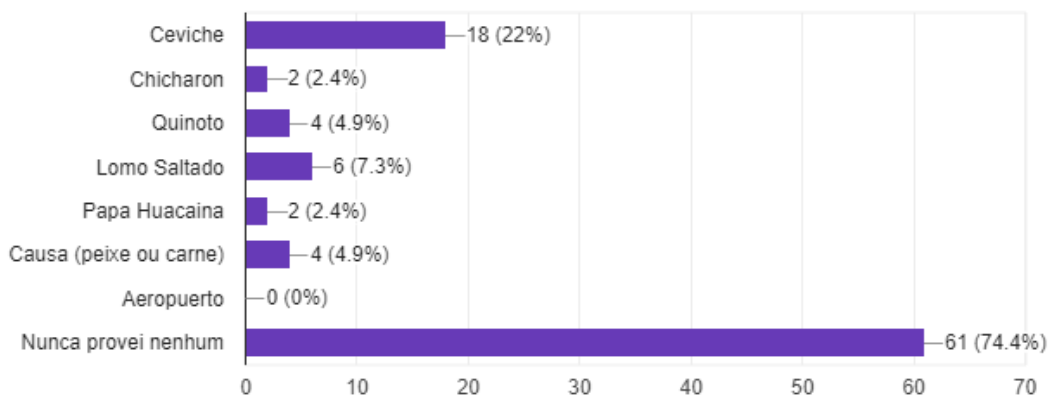
82 responses



81,7% das pessoas que responderam a este questionário nunca tinham visitado nenhum restaurante Peruano em Portugal, sendo que as que já tinham visitado, 11% foram ao restaurante “A Cevicheria”.

## Que pratos provou?

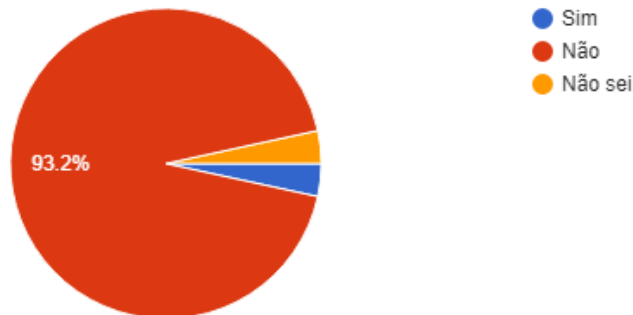
82 responses



22% das pessoas que visitaram os restaurantes Peruanos provaram *Ceviche* sendo que 4,9% provou *Quinoto*, valores estes normais tendo em conta que a grande maioria das visitas a restaurantes peruanos foi à *A Cevicheria*, restaurante onde estes dois pratos são considerados os principais, e têm um destaque na carta.

## Já tomou contacto com alguma forma de divulgação da cozinha peruana realizada pela Embaixada do Peru em Portugal?

88 responses



93,2% dos inquiridos nunca tomou conhecimento com nenhuma forma de divulgação da gastronomia Peruana feita através da Embaixada do Peru em Portugal.

Se quiser, poderá deixar sugestões/comentários sobre como tornar a divulgação da gastronomia Peruana em Portugal mais eficaz.

8 responses

1. *Mais Restaurantes Peruanos em Portugal e no Mundo!*
2. *Postos de Turismo, workshops, redes sociais*
3. *Talvez um dia aberto da gastronomia, onde as pessoas pudessem ir e provar a comida :) ou ações específicas de desconto para as pessoas ir experimentar os restaurantes peruanos existentes :)*
4. *Realização de eventos gastronómicos com divulgação da cultura Peruana.*
5. *Receitas Peruanas na TV*
6. *Presença em feiras gastronómicas, feiras de artesanato, grandes superfícies, ...*
7. *Um maior uso de redes sociais. Promover eventos que envolvam restaurantes peruanos em Portugal ou com chefs Portugueses que usam pratos da gastronomia Peruana.*
8. *Eventos públicos no Facebook, convidando as pessoas a um local específico no centro das cidades para provarem a comida. Um evento em que convidem pessoas a casa de emigrantes Peruanos para comerem comida Peruana.*



Como todas as viagens, também esta viagem pela gastronomia do Peru tem um fim. No início desta viagem tínhamos como objetivo conhecer a situação gastronómica do Peru, a sua evolução ao longo dos tempos, envolvendo uma forte aposta no ensino, assim como a expansão a nível mundial da gastronomia Peruana. Era também um dos principais objetivos avaliar o impacto que a divulgação da gastronomia Peruana estava a ter em Portugal.

Para perceber os dois pontos mencionados anteriormente era de extrema importância o conhecimento das diferentes regiões e culturas do Peru, os seus ingredientes, e a composição dos seus principais pratos. Era também muito importante para o estudo perceber como se concretizou a globalização da cozinha Peruana. De modo a concretizar os diferentes objetivos foi importante definir etapas a alcançar e metodologias a utilizar.

Para conhecer a cultura Peruana e os ingredientes utilizados pela mesma em Portugal foi muito importante a realização do estágio no restaurante “A Cevicheria”, durante três meses, onde foi possível um primeiro contacto com os diferentes ingredientes, técnicas, preparações e pratos. Foi ainda possível perceber como se pode adaptar uma dada cultura gastronómica num outro país, que não o de origem. Este estágio surgiu como que um despertar de curiosidade para uma posterior visita ao Peru. Neste estágio foi possível tomar contacto com Chefs com bastante conhecimento sobre a cultura e gastronomia Peruana, e principalmente aprender “*on the job*”.

Um dos fatores mais importantes para o estudo em questão foi a visita Peru, onde foi possível efetuar a aquisição de diversos livros históricos e gastronómicos, que estudam os diferentes ingredientes, as suas confeções e a evolução ao longo dos tempos. A viagem ao Peru contribuiu também para a aprendizagem local dos diferentes ingredientes, a sua proveniência e as suas confeções mais populares, assim como com a própria cultura peruana.

A recolha de informação sobre a situação em Portugal relativa à gastronomia peruana foi realizada através da realização de diversas entrevistas a proprietários e chefes de restaurantes Peruanos em Portugal, onde foi possível perceber como a gastronomia Peruana expandido em Portugal, os motivos que os levaram a abrir os restaurantes, as principais dificuldades e como está a ser a aceitação por parte dos Portugueses. Recolheu-se ainda a sua opinião sobre o futuro da gastronomia Peruana em Portugal. Foi também realizada uma entrevista a um Chef peruano de renome, Diego Muñoz, que abriu um restaurante Peruano em Portugal em colaboração com um chefe português. O objetivo foi recolher a sua visão própria e o seu conhecimento sobre a evolução da cozinha peruana no Peru, os fatores mais importantes e seu efeito, nomeadamente a possuir três restaurantes entre os melhores do Mundo (Media, 2019). Foi ainda realizada uma entrevista à Embaixada do Peru em Portugal, à Embaixadora, de modo a perceber como tem realizado a divulgação da gastronomia da cozinha Peruana.

Neste estudo foi possível entender que um país necessita de muita força de vontade, foco e coordenação, e de muito apoio governamental para tornar a sua gastronomia mundialmente conhecida, referenciando assim o país pelos seus saborosos pratos e atraindo o turismo através da sua gastronomia.

Foi também possível perceber que a gastronomia Peruana é constituída por uma base de ingredientes muito equilibrada, pelo que para futuros estudos deixamos como sugestão a relação entre a gastronomia Peruana e a nutrição. À semelhança da dieta mediterrânica onde são estudados diversos ingredientes e a sua composição como base de uma alimentação equilibrada, fica como sugestão o mesmo estudo para o Peru e concretização de uma dieta Peruana.

Foram também realizados questionários ao público, com uma amostragem limitada, mas que se verificou que ainda há um grande desconhecimento por parte do mesmo. Verificou-se que apenas uma percentagem baixa já frequentou restaurantes de cozinha peruana. Dado que é referido que a aceitação é boa, pode concluir-se assim que pode haver uma grande margem de evolução

### **Livros, manuais, edições de instituições:**

- Acosta, R. M. (1997). *Fiestas coloniales urbanas*. Lima.
- APEGA. (2013). *El Boom Gastronómico Peruano al 2013*. Lima: APEGA.
- Bingham, H. (1948). *Lost City of the Incas*. London: Orion Publishing Co.
- Carhuamaca, J. G., & León, M. V. (2001). *Pachamanca. The earthy feast*. Peru: Planeta.
- Cobo, B. (1956). *Historia del Nuevo Mundo*. Madrid: Atlas.
- Coe, S. d. (2004). *Las primeras cocinas de América*. México: Fondo de Cultura economica.
- Cornejo, H. (2012). *La Cocina Aimara*. Lima: Fondo Editorial | Universidade San Martin de Porres.
- Derpich, V. E. (1999). *El otro lado azul*. Lima: Fondo Editorial del congreso del Peru.
- Guardia, S. B. (2001). *Una fiesta del sabor. El Perú y sus comidas*. Lima: BONUS.
- Guardia, S. B. (2004). *La flor morada de los Andes*. Lima: Fondo Editorial | Universidade San Martin de Porres.
- Guardia, S. B. (2011). *La ruta de la papa. De los Andes Peruanos a Europa*. Lima: Fondo Editorial | Universidade San Martin de Porres.
- Guardia, S. B. (2016). *Cocina Peruana. Historia, Cultura y Sabores*. Lima: Fondo Editorial | Universidade San Martin de Porres.
- Humala, P. O. (Junho de 2012). Discurso Asamblea Naciones Unidas.
- Luard, E. (2005). *Cocina Latinoamericana*. Barcelona: Blume.
- Ossio, J. M. (1992). *Parentesco, reciprocidade y jerarquia en los Andes*. Lima: Fondo Editorial | Universidade Católica del Perú.
- Santisteban, F., Silva, F., & Roger, R. (1994). *Historia Geral del Perú: Los Incas*. Brasa.
- Ugaz, A. (2007). *Panes del Peru: El encuentro del maiz y el trigo*. Lima: Fondo Editorial | Universidade San Martin de Porres.
- USMP, U. A. (2009). *Ajjes Peruanos: Sazón para el mundo*. Lima: Sociedade Peruana de Gastronomia.
- Weston, M. O. (2009). *Cajamarca El sabor del mestizaje*. La Victoria: Fondo Editorial | Universidade de San Martin de Porres.
- Weston, R. O. (2015). *La cocina de los incas. Costumbres gastronómicas y técnicas culinarias*. Lima: Fondo Editorial | Universidade San Martin de Porres.

**Artigos de jornal:**

Silverblatt, I. (1 de Julho de 1998). Luna, Sol y Brujas. Género y clases en los Andes prehispánicos y coloniales. *Revista Andina*, p. 298.

Urritia, J. (1998). Postres de Lima. *Revista Peru el Dorado*.

**Artigo consultado online:**

Caribbean, R. O. (Agosto de 2018). *Food and Agriculture Organization of the United Nations*. Obtido de 2013 International Year of Quinoa: <http://www.fao.org/quinoa-2013/what-is-quinoa/nutritional-value/en/>

Li, Y. F. (s.d.). Maca polysaccharides: A review of compositions, isolation, therapeutics and prospects. *International Journal of Biological Macromolecules*, 894-902.

ShrutiBeharryMichaelHeinrich. (January 2018). Is the hype around the reproductive health claims of maca (*Lepidium meyenii* Walp.) justified? *Journal of Ethnopharmacology*, 126-170.

Yujuan Li, F. X. (May 2018). Maca polysaccharides: A review of compositions, isolation, therapeutics and prospects. *International Journal of Biological Macromolecules*, 894-902.

**Sites:**

(2018). Obtido de Peru Travel: <https://www.peru.travel/pt-br/o-que-fazer/peru-milenar/complexo-arqueologico-de-moray.aspx>

(2018). Obtido de Público: <https://www.publico.pt/2017/08/09/p3/fotogaleria/as-impresionantes-salinas-de-maras-no-peru-386615>

(2018). Obtido de NIT: <https://nit.pt/buzzfood/restaurantes/pratos-provar-peixe-em-lisboa>

(2018). Obtido de <http://pluspng.com/coffee-png-1053.html>

(2019). Obtido de <https://insta-stalker.com/tag/acevicheria/>

Ajinomoto. (2018). *Lomo Saltado - Ajinomoto*. Obtido de Eat well, Live well, Ajinomoto: <http://www.ajinomoto.com.pe/receta/lomo-saltado>

*AliveTaste*. (2018). Obtido de <https://alivetaste.com/2016/08/comer-mundo-chef-kiko-martins/>

*Amaranto Kiwicha*. (2018). Obtido de Alibaba: <https://portuguese.alibaba.com/product-detail/amaranth-kiwicha-167987031.html>

*ASOGANorte*. (2018). Obtido de <http://www.asoganorte.com.co/web/papa-colombiana/>

Cegarra, E. (2018). *Como preparar arroz Chaufa*. Obtido de Peru.com: <https://peru.com/estilo-de-vida/gastronomia/arroz-chaufa-descubre-su-receta-aqui-noticia-391921>

*CityGuide Lisbon*. (2018). Obtido de <https://www.cityguidelisbon.com/place/o-asiatico/>

*Comment utiliser la Maca?* (2018). Obtido de Maca-Perou: <https://www.maca-perou.fr/info/comment-utiliser-la-maca>

COOP, E. E. (2018). *HISTORY OF COFFEE IN PERU*. Obtido de Equal exchange fairly traded: <https://equalexchange.coop/history-of-coffee-in-peru>

Fructiva. (2018). *Banana Passionfruit*. Obtido de Cultiva. Alimentos para la vida: <http://stimiro.com/en/tumbo.php>

*Gourmandise Brasil*. (2019). Obtido de <https://www.gourmandisebrasil.com/2010/02/cozinha-peruana-de-dona-vilma.html>

*gps restaurantes*. (2018). Obtido de Sábado: <https://www.sabado.pt/gps/gourmet/restaurantes/detalhe/20160208-1735-chef-kiko-continua-ligado-a-corrente>

*Lisbon:feel the heat*. (2018). Obtido de The Times: <https://www.thetimes.co.uk/article/feel-the-heat-d52zf2dbp>

*Maior Viagem*. (2019). Obtido de <http://www.maiorviagem.net/arequipa-gastromomia-peruana/>

*Mercado do Cacau*. (2018). Obtido de Peru produz 36% do cacau do mundo e aposta no chocolate: <http://mercadocacau.com/artigo/peru-produz-36-do-cacau-do-mundo-e-aposta-no-chocolate>

Mundo, G. C. (2019). *Chef Kiko*. Obtido de Chef Kiko: <http://chefkiko.com/>

Munoz, D. (2019). *Diego Munoz Chef*. Obtido de Diego Munoz Chef: <http://www.diegomunozchef.com/about-feed>

*Os Tais*. (2018). Obtido de <http://www.ostais.pt/2018/04/o-poke.html>

Peru, G. d. (2018). *SuperFoods Peru*. Obtido de <https://peru.info/es-pe/superfoods>

Peru, M. (2018). *Cacau | Produtos Peruanos | Gastronomia Peruana | Peru Travel*. Obtido de Peru Travel: <https://www.peru.travel/pt-br/gastronomia/produtos-peruanos/cacau.html>

Peru, M. (2018). *Peru | Produtos Peruanos | Gastronomia Peruana | Peru Travel*. Obtido de Peru Travel: <https://www.peru.travel/pt-br/gastronomia/produtos-peruanos/cafe.html>

PeruHop. (2018). *20 peruvian fruits you need to try*. Obtido de PeruHop. Discover the real Peru: <https://www.peruhop.com/peruvian-fruits/>

*Portugal Confidential*. (2018). Obtido de <https://portugalconfidential.com/a-cevicheria-fish-by-kiko-martins-in-lisbon/>

Prandi, J. (2018). Obtido de Lugares Fantásticos: <https://jp-lugaresfantasticos.blogspot.com/2012/06/salinas-de-maras-peru.html>

*Pricky Pear/Cactus Pear*. (2018). Obtido de Yanuq: [https://www.yanuq.com/english/Articulos\\_Publicados/tuna.htm](https://www.yanuq.com/english/Articulos_Publicados/tuna.htm)

- Thinglink. (2018). *Las presentamos la mas bonita... la papa*. Obtido de <https://www.thinglink.com/scene/706529411612016642>
- TimeOut. (2018). Obtido de <https://www.timeout.pt/lisboa/pt/restaurantes/surf-turf>
- TimeOut. (2018). Obtido de <https://www.timeout.pt/lisboa/pt/restaurantes/o-watt>
- Trip Advisor. (2018). Obtido de [https://www.tripadvisor.pt/ShowUserReviews-g189158-d4885146-r589180223-O\\_Talho-Lisbon\\_Lisbon\\_District\\_Central\\_Portugal.html](https://www.tripadvisor.pt/ShowUserReviews-g189158-d4885146-r589180223-O_Talho-Lisbon_Lisbon_District_Central_Portugal.html)
- Trujillo. (2018). *Mazzamorra morada*. Obtido de <https://detrujillo.com/mazamorra-morada/>
- Turismo, R. d.-C. (2018). *Super Maca*. Obtido de Super Foods Peru: <https://peru.info/en-us/superfoods/detail/super-maca>
- Wright, K. R. (2018). *A True Test of Sustainability*. Obtido de [www.wef.org/magazine](http://www.wef.org/magazine) / [http://ww.sewerhistory.org/images/w/wsa/WET\\_Feature1Wright\\_Sept08\\_wsa01.pdf](http://ww.sewerhistory.org/images/w/wsa/WET_Feature1Wright_Sept08_wsa01.pdf)

# Anexos

---



# Anexo 1

## Receita Lomo Saltado

3 pessoas

---

500 gramas de lombo fino  
1 cebola média cortada em juliana grossa  
3 tomates pelados e cortados  
½ kilo de batata amarela cortadas em juliana grossa para fritar  
1 aji amarillo cortado em juliana fina  
½ rocoto em juliana fina, sem sementes  
3 dentes de alho cortados em brunesa  
3 colheres de sopa de molho de soja  
3 colheres de sopa de vinagre de vinho tinto  
1 ramo de coentros cortados em brunesa  
3 colheres de sopa de azeite  
Sal e pimenta a gosto  
1 cálice de pisco

Cortar a carne do lombo em juliana grossa. Temperar com sal, pimenta e alho. Deixar repousar uns minutos de modo a que absorva todos os ingredientes.  
Cortar as batatas e fritá-las em azeite.  
Cortar a cebola e o tomate em juliana grossa. Reservar.  
Aquecer o azeite na frigideira por uns minutos em fogo alto. Adicionar a carne, e deixar selar por uns minutos. Após selada, flambear a mesma com pisco e adicionar a cebola, o aji e o tomate. Mexendo sempre, adicionar vinagre, molho de soja e coentros.  
Servir acompanhado de batatas fritas e arroz.

Receita retirada de: (Guardia, Cocina Peruana. Historia, Cultura y Sabores, pag. 158, 2016)



## Anexo 2

### Receita Chupe de Camarones

---

1 kg de camarões  
½ chávena de arroz  
1 chávena de favas verdes descascadas  
1 chávena de leite evaporado  
½ chávena de polpa de tomate  
5 ovos  
2 maçarocas de milho chocolate cortado em rodelas  
1 cebola média  
3 dentes de alho moídos  
½ kg de batatas amarelas cortadas às metades  
1 aji panca moído  
100 gramas de queijo fresco  
1 chávena de abóbora em cubos  
1 ramo de huacatay<sup>23</sup>  
orégãos moídos  
sal e pimenta

Fazer um refogado com a cebola picada, os alhos moídos, o aji panca moído, o molho de tomate e o ramo de huacatay. Adicionar cinco chávenas de água e quando esta começar a ferver adicionar os camarões até que os mesmos adquiram uma cor laranja e retirar.

Adicionar as favas, o arroz, o milho e as batatas cortadas em quatro. Quando os ingredientes estiverem cozidos adicionar o coral dos camarões, o leite e os camarões inteiros. No momento de servir acompanhar com um ovo estrelado por prato, e orégãos.

Receita retirada de: (Guardia, Cocina Peruana. Historia, Cultura y Sabores, pag. 158, 2016)

---

<sup>23</sup> Erva aromática existente no Peru, com sabor idêntico à menta.



## Anexo 3

### Entrevista ao chef Diego Muñoz

- 1. Peru is a very rich country in terms of gastronomic traditions, having suffered from various influences over the years from other cultures that, although they have not overlapped, they have infiltrated the already existing traditions.**

- a. How is Peruvian cuisine characterized today?**

Peruvian cuisine, as you say, is a mixture of different influences through the time, based on a rich and solid Peruvian culture (old Peruvian culture until the Spanish came over) and today it's the reflection of that. Since we started looking at gastronomy inside Peru, we started to discover all these things, and more and more influences. And as well, it's such a rich country we are sitting in, with a lot of microclimates all over the place, we are lucky that we have so many amazing products to interact with all those cultures that influenced us. And today, I think it's just a multitude of chefs doing their own version of what tradition is for them, which also makes the Peruvian cuisine evolve.

- 2. There are not many countries where we can find a "Flag Dish", but Peru stands out by choosing with pride a dish to represent it, along with its national flag.**

- a. Why was it necessary to choose a gastronomic element to represent the country?**

I think there is a few not only one. Ceviche is one of our more representative dishes, of course, but talking about products, I think potato is the most important product that we have, and it's now all over the world. The need for this, I think, is for people to look something to anchor their passions on and I think Ceviche is one of the most passionate dishes anyway, all the way. So, I think it's a great example of how, as well, it's such a dish that is influenced by a cultural mixture. Before the Spanish came over, we didn't have the red onions nor the limes, so this is a great example of a dish that has been consumed before that and then it evolved after the Spanish immigration and nowadays it's just evolving everywhere different Ceviches, more than a dish it's more like a technique.

- b. Do you agree with the choice of the dish, or would you choose another one? Which?**

It is quite a young dish. If we think about Peruvian culture and how long people have been growing potatoes in the south of Peru, especially in Puno, ten thousand years is a lot of time, and I think we still have a lot to learn from back then. Of course, Ceviche is a beautiful dish to represent our culture with our amazing sea resources and it's such a complicated dish to do right as well. It has to be right on the spot and we seem to master it already as a culture. I think it's a great representative of our culture, but we don't need to forget what was going on before.

- c. **Which, in your opinion, is the impact of this option outside Peru? Do you think that this had a relevant contribution to the internationalization of Peruvian cuisine?**

Yes. Because now when you go somewhere else in the world and you see a Ceviche on the menu, it says Peruvian Ceviche. That is different than the Ceviche from the Equator or from Mexico or Venezuela. So yes, I think it's a statement of a country culture

3. **The government of Peru has launched a campaign based on "Super Foods". Was this a useful campaign to promote typical Peruvian products?**

Of course, it is beneficial for the producers and the farmers and everything, but I think we should try to pay attention and use them more here in our kids that are starving and there are such a superfoods, while we still have hunger in the country, you know, it doesn't make sense, it's a little bit controversial. But of course, it's a good start, to empower the farmers and to make it more known and to create an economy around the products, of course it is important. But I think as well that after that we need to go back and try to hit our necessities with those superfood products too.

4. **Along with these superfood products of Peru, there are lots of other products in this country that aren't well known in the international cuisine. Do you think that these ingredients are more used here or you can also find them oversea?**

Now you find them everywhere. I have a restaurant in Lisbon and I can get fresh Aji Amarillo, Rocotto, Yucas, Aji Panka or corn. So yeah, they're important now and that's the greatest impact of gastronomy that you can see farmers delivering products all over the world and creating an economy around them.

5. **How do you get these traditional ingredients (local markets, directly from producers)?**

- a. **Are they easy to find?**

Now you can find them everywhere: in supermarkets, or in a more specialized way, we now have farm markets every weekend. Or another good thing, as well, you can just buy them straight from the farmers, if you want to, it's not that complicated. But you find them in markets, basically, and supermarkets are starting to sell good things as well.

- b. **Can you find them outside of the country? Aji Amarillo, Aji Panka and all other these things?**

No, I haven't seen that. For example, if you go to the Times Square Market on Tuesdays and Wednesdays in New York, sometimes you'll find some Peruvian potatoes or chilies, that people are growing them there in the states but they're calling them Peruvian producers, which is great. But if you go for example to a supermarket in France, you will find beautiful white asparagus and probably they're going to be from Peruvian agriculture.

- 6. During school training, different types of cuisine are studied, but only some cooks choose a professional career based on the traditional cuisine of their origin country. What motivated you to choose the Peruvian Gastronomy?**

Well, I was allocated in different cuisines through the times and when I saw the movement and the revolution of the Peruvian cuisine that was going on here.

So yeah, I was abroad, and I realized that there were a bunch of chefs in Peru that were starting to investigate and to develop Peruvian gastronomy and then I took the decision to come back to my country and push their boat together with them. Yeah, it's something that, naturally, back in the time you wouldn't choose, even though 20 years ago there were not many Peruvian restaurants in the streets, it was mainly French restaurants, Italian restaurants or hamburgers and pizzas.

- 7. Increasingly we watch a boom of restaurants, and nowadays it is fashionable to be "Chef".**  
**a. Is this increase a possibility to find more skilled labor?**

Yes.

- b. How has the training of kitchen and dining room staff evolved in Peru?**

Now we have amazing kitchens. When I started cooking, for example 20 years ago, there was no cooking schools in Peru, so that's why we had to go outside the country to study. Today, the level of apprentices is high, and they are willing to work, but I think there's still something going on. Those students are very volatile, on the positions. Sometimes you find good chefs and they stay in the restaurant for six months and then they want to go somewhere else because they saw in Instagram that something else going on there, and this is really moving like that. And that's not something that is going on just here, it's going on all over the world, I hear many Chefs colleagues that are suffering from that as well.

- c. What is, in your opinion, the importance of the training of kitchen and dining room staff for your restaurant?**

Maybe it's not needed people that is super trained. You need people with a lot of good attitude and that are willing to evolve and to create a team and to work with everybody on the same mission. Training of course is important because it's going to facilitate your work, but when I was a trainee I was working on restaurants along with all other trainees and it was feeling like I have such a few knowledges because I was learning new things. But the attitude needs to be open, positive and willing to change and evolve with every task that you get sent to do.

- 8. It has never been as important as today for us to be citizens of the world. Increasingly, our country does not have to be our only home, and we witness a personal and professional**

**internationalization. Are there any International team members in your restaurant? If so, what are these foreign cooks looking for? Is the cultural diversity of staff important?**

They are fantastic, it's such a joy to work with people from different cultures. When we opened Astrid y Gastrón Casa Moreia in 2014, we had so many people from so many different cultures that we could actually learn from them as well, it was amazing. And everybody else as well create a good network. For us it is pleasure and a big responsibility because they are learning our gastronomy, our cuisine and they are in our country as well. So, it's amazing, it's a pleasure to see people interesting, from other countries, to come and learn about us, I mean, about our culture more than us.

**9. Travelling helps us to know new cultures and develop creative processes, thus contributing to professional improvement and development.**

**a. How did trips influence your cooking practice? In which way?**

Every trip is important for your work, when you're a chef you're always aware of what's going on, thinking about gastronomy, which is interesting. Now I have a pretty grounding in. In Turkey for example I had traveled alone and I'd learn a lot of Turkey gastronomy which is important. I haven't yet been in Japan, I think that's going to be very important in my life, the day I visit Japan their important Japanese cuisine.

**b. Do you consider important travel experiences for your employees?**

Yes. Traveling is important for them too. Sometimes it's important to see how good they're doing as well. For example, I have a waiter, he is a really good friend of mine, he was one of the leaders of the service of the restaurant and he went to one of the best restaurants in the world for a stash of two weeks. And after those two weeks he rang me and said "Wow, what we were doing in Peru, in our restaurant was as good as in one of the most amazing restaurants in the world!", so they feel proud of the job as well. So yes, I think it's important either learn or to eat, because you're learning as well while eating, or to go to local markets or even museums, you can open your eyes a lot and your mind to different cultures and that helps you understand more your culture.

**10. Nowadays many restaurants in the world are creating their own research laboratories, recruiting not only chefs but also professionals from other areas such as nutrition, biology or chemistry.**

**a. Do you have any laboratory?**

No. Now I am working as a traveler, I have different projects all over the world. I'm not running a restaurant, per se, right here like I used to do, where I used to have a laboratory. But I think it's just a place, it's a physic spot, you can actually investigate and develop things as well through your travels and it can be amazing. It's a luxury to have just a department working with forward

thinking and discovering new things and making them happen, for a restaurant it's a luxury to have something like that. And I also think it depends on the restaurant that you want to have. I used to do it, I used to have it and it was fantastic as I said, but it's not a necessity. It depends where you want to go, how far you want to go.

**b. With which professionals, apart from cooks, do you work? How do you develop the process of research and creativity?**

We used to work with nutritionist's, chemistry's artists, architects... All different perspectives of gastronomy that people can have, they were always important appeals in the process of development.

**c. Do you think that different professions are important in the process of developing and creating some original dishes?**

Yes, they are important because it is amazing to have them. It's not important as a matter of necessity, it's like I feel amazing to have extra help and creativity.

**11. Over the last few years the cooking evolution was exponential, and we can wonder about how it can evolve from now on. What is, in your opinion, the future of Peruvian gastronomy?**

I wish I could read the future. But I think in the future, if we keep going like this and more, most importantly knowing ourselves and taking care of our own... I think we still need to create some good logistics in the country to be able to enjoy in a bigger spectrum all the beautiful products that we have. And that is going to take time and it's going to take a lot of interest of people, as well. But I think outside Peru, the Peruvian gastronomy is getting a really, really good spot in people's hearts, minds and tongs and if we keep going like that, the future for our next generations is great. There's a lot of work to do and there's a lot of opportunity to evolve and to create businesses as well, for them. It's good, for sure it is much better than 20 years ago and it's a great opportunity now and we need to take advantage of it and do not let it go.



## Anexo 4

### Restaurante 1 - Restaurante com oferta tradicional no centro de Lisboa

**1. O Perú é um país riquíssimo a nível de tradições gastronómicas.**

**a. O que considera mais característico na comida Peruana?**

O mais característico na comida Peruana é a imensa diversidade de sabores que se combinam em cada prato. É uma tradição muito antiga, resultado de três fatores: 1 - A enorme quantidade de microclimas, que permitem o cultivo, mesmo em pequenas áreas geográficas, de uma grande variedade de produtos agrícolas; 2 - A dedicação que os povos da região andina sempre devotaram à agricultura, muito antes da colonização espanhola, através de engenhosos sistemas de rega, assim como do desenvolvimento científico das mais saborosas espécies para utilização culinária; 3 - Este gosto milenar pela gastronomia criou, no povo Peruano, uma capacidade surpreendente de absorver, na sua tradição, as influências trazidas pela emigração de vários pontos do mundo (ibérica, italiana, africana, japonesa, chinesa, etc).

**2. Considera que o Peru tem feito um trabalho eficiente na divulgação da sua cozinha a nível internacional?**

**a. Acha que essa divulgação foi um fator decisivo para a abertura de diversos restaurantes fora do Peru?**

Sim, o Governo Peruano entendeu (um pouco tardiamente) que a sua Gastronomia é de uma riqueza rara. Contudo, emigrantes Peruanos na América e na Europa já haviam apresentado os seus sabores em terras estrangeiras, encontrando uma aceitação fora do comum.

**3. Mudar de país nem sempre é um processo fácil, não só pelo afastamento de amigos e família, como também por novos desafios profissionais. O que o(a) fez mudar para Portugal? (*aplicável apenas a donos de Restaurantes Peruanos em Portugal*)**

Eu casei, no Peru, com um lisboeta que trabalha em Cinema. Ao chegar a Portugal, o meu instinto patriótico fez-me ficar perplexa perante o desconhecimento que aqui existia em relação ao meu país e suas tradições. Comecei a organizar (primeiro para amigos, depois para o público) jantares a que chamei “Sábados Peruanos”, em dois restaurantes da minha vizinhança em Lisboa. A surpresa e alegria que eu vi entre os convivas presentes (chegaram a ser centenas!) encorajaram-me a abrir o “Qosqo”, o primeiro restaurante tradicional Peruano em Portugal.

**4. Nem sempre é fácil encontrar alimentos característicos de zonas tropicais em países da Europa. Como obtém alimentos tipicamente Peruanos aqui em Portugal?**

Sim, os ingredientes nativos fazem toda a diferença na gastronomia Peruana. De modo geral podem encontrar-se em Espanha, aqui ao lado, onde vive uma numerosa comunidade Peruana. Um Peruano não consegue viver no estrangeiro sem a sua gastronomia típica, é claro. De modo que criaram redes de exportação e importação de produtos frescos e ultra-congelados, que nos chegam em perfeitas condições de frescura.

**5. Cada vez mais é possível encontrar mão de obra mais qualificada.**

- a. **Que importância dá à formação do pessoal de cozinha e sala?**
- b. **Sente necessidade de formar essas pessoas? Que tipo de formação dá?**

Mão-de-obra Peruana não é fácil de encontrar em Lisboa. A solução que encontramos foi de promover a vinda periódica de uma destacada “chef” Peruana, a Sara Zegarra. É ela quem forma os cozinheiros, familiarizando-os com as tradições e receitas mais típicas do Peru.

**6. Cada vez mais se assiste a uma internacionalização pessoal e profissional.**

- a. **No seu restaurante existem equipas Internacionais?**

De momento, a única Peruana sou eu. O pessoal de cozinha é constituído por cozinheiros de outras tradições (bengalis, nepaleses), que se adaptaram rapidamente à especificidade da cozinha Peruana.

**7. Hoje em dias o público em geral procura diversidade gastronómica, tentando conhecer um pouco do país através da sua gastronomia.**

- a. **Como tem sido a aceitação desta gastronomia por parte dos Portugueses?**

A aceitação da gastronomia Peruana foi, para mim, uma boa surpresa e uma confirmação: eu sabia que a nossa gastronomia era excepcional, sabia que era desconhecida, mas também sabia que não era excessivamente exótica, por ter sido sempre capaz de “Peruanizar” outras influências mais familiares.

- b. **Quais os pratos mais pedidos?**

É de fácil resposta: os tradicionalíssimos “ceviches” e “tiraditos”

**8. Ao longo dos últimos anos a evolução da cozinha tem-se manifestado de forma exponencial, e cada vez mais pensamos como poderá evoluir daqui para a frente. Qual é para si o futuro da gastronomia Peruana em Portugal?**

O futuro da gastronomia Peruana em Portugal parece-me bastante incontroverso, por duas razões principais: 1 - A excelência e acessibilidade do peixe e marisco que se encontram nas lotas portuguesas: peixe e marisco fresquíssimos são a base da “família culinária” dos “ceviches”,

tiraditos” e “jaleas” que dominam a gastronomia costeira do Peru. Algumas espécies da costa portuguesa chegam a produzir melhores resultados que as espécies autóctones da costa do Pacífico Central. 2 - Os mais tradicionais dos pratos tradicionais Peruanos (o “ceviche” é um petisco popular, de tasca, por exemplo) aparecem, na Europa, como elaboradas criações “gourmet” (que não são, repito). Ou seja: a cozinha popular Peruana já era “gourmet” antes de o ser, e isso permite variações muito interessantes para novos “chefs” que tenham o bom senso de se inspirar nela.



## Anexo 5

### Restaurante 2 - Restaurante de Cadeia Internacional com oferta tradicional em Lisboa

**1. O Perú é um país riquíssimo a nível de tradições gastronómicas.**

**a. O que considera mais característico na comida Peruana?**

Os ingredientes! Os ingredientes de diversos sítios influenciaram muito a gastronomia Peruana, e obtiveram um papel muito importante no seu desenvolvimento e crescimento a nível mundial.

**b. Na sua opinião, porque acha que a comida Peruana se tornou num sucesso?**

Principalmente porque Gaston Accurio reformulou a cozinha, através da promoção da mesma utilizando o marketing. Há 30 anos estudar cozinha não era bem visto no Perú.

**2. Considera que o Peru tem feito um trabalho eficiente na divulgação da sua cozinha a nível internacional?**

Sim. O Gaston abriu o caminho, e o governo investiu nisso. A Marca Peru efetua bastante divulgação sendo representada em alguns países pelo Estado.

**a. Acha que essa divulgação foi um fator decisivo para a abertura de diversos restaurantes fora do Peru?**

Sim, foi um fator muito importante. Em Portugal, foi elaborado um enorme trabalho de divulgação pelo Diretor da Oficina cultural do Peru, cargo esse que não existe mais em Portugal.

Quando cheguei há 2,8 anos, existiam apenas 2 restaurantes Peruanos.

**3. Mudar de país nem sempre é um processo fácil, não só pelo afastamento de amigos e família, como também por novos desafios profissionais. O que o(a) fez mudar para Portugal? (*aplicável apenas a donos de Restaurantes Peruanos em Portugal*)**

Escolhi Portugal devido à falta de restaurantes Peruanos que existiam cá.

A minha ideia era de abrir um restaurante de qualidade no estrangeiro, sendo que Portugal foi uma escolha aliciante pois não existiam praticamente cá restaurantes Peruanos.

Comecei a trabalhar no Quosqo com 20 anos.

**4. Nem sempre é fácil encontrar alimentos característicos de zonas tropicais em países da Europa. Como obtém alimentos tipicamente Peruanos aqui em Portugal?**

Importando os mesmos através de Espanha.

Peru-Espanha-Portugal

Importam-se produtos como a Lucuma, a o milho gigante, os rocotos, o aji limo, entre outros.

É necessário adaptar certos produtos para que os pratos não fiquem com custos demasiado elevados.

Ex: 1/2Kg aji amarillo – 24€

**5. Cada vez mais é possível encontrar mão-de-obra mais qualificada. Que importância dá à formação do pessoal de cozinha e sala?**

Considero muito importante. Aqui no restaurante já trabalhei com cerca de 40 cozinheiros que não possuíam formação em cozinha Peruana, e que lhes proporcionei formação quando aqui chegaram.

**6. Cada vez mais se assiste a uma internacionalização pessoal e profissional.**

**a. No seu restaurante existem equipas Internacionais?**

Muito. Muitas nacionalidades diferentes. Brasil, Cabo-verde, Nepal, Bangladesh, Portugal, Venezuela.

**b. É importante esta variedade de pessoal?**

Sim, ajuda bastante. Melhora bastante a equipa. Diferentes culturas trazem também diferentes técnicas.

**c. Qual a percentagem de trabalhadores Peruanos no seu restaurante?**

Só o Chef (eu) é que sou Peruano. No entanto a cada 6 meses, acontece uma visita por parte do Peru (uma vez que este restaurante é um franchising) para garantir padrões de qualidade, sendo que fica por cá um cozinheiro Peruano durante 3 meses.

**7. Hoje em dias o público em geral procura diversidade gastronómica, tentando conhecer um pouco do país através da sua gastronomia.**

**a. Como tem sido a aceitação desta gastronomia por parte dos Portugueses?**

Bastante boa.

Adaptou-se o nível de picante (menos intenso), assim como a acidez do ceviche. No geral os portugueses adoram!

**b. Quais os pratos mais pedidos?**

Os pratos mais vendidos são:

- Risotto de Quinoa com Lomo Saltado
- Ceviche Nortenho (clássico)
- Combinação de 3 ceviches diferentes

**8. Ao longo dos últimos anos a evolução da cozinha tem-se manifestado de forma exponencial, e cada vez mais pensamos como poderá evoluir daqui para a frente. Qual é para si o futuro da gastronomia Peruana em Portugal?**

Acho que a gastronomia Peruana em Portugal ainda tem um crescimento muito elevado pela frente. A nossa gastronomia tem muito mais para dar, pelo que penso que irão abrir muitos mais restaurantes (sendo que se irá abrir um segundo, Segundo Muelle).

Atualmente em Portugal existem cerca de 10/12 produtos Peruanos, sendo que se espera que nos próximos 5 anos o número de produtos que chegam a Portugal aumente significativamente.



## Anexo 6

### Restaurante 3 - *Snack-bar com oferta tradicional em Lisboa*

1. **O Perú é um país riquíssimo a nível de tradições gastronómicas.**

a. **O que considera mais característico na comida Peruana?**

Diversidade de ingredientes e de pratos faz os turistas adorar.

b. **Na sua opinião, porque acha que a comida Peruana se tornou num sucesso?**

Devido às oportunidades que surgiram nos diferentes países para a abertura de restaurantes.

Principalmente devido aos diferentes ingredientes e sabores que compõem os pratos típicos, sendo estes os mais requisitados pelos turistas.

2. **Considera que o Peru tem feito um trabalho eficiente na divulgação da sua cozinha a nível internacional?**

Não. Ainda falta muito. Em Portugal tem sido a pouco e pouco.

c. **Acha que essa divulgação foi um fator decisivo para a abertura de diversos restaurantes fora do Peru?**

A Marca Peru foi bastante relevante, tendo ajudado muito nessa questão.

3. **Mudar de país nem sempre é um processo fácil, não só pelo afastamento de amigos e família, como também por novos desafios profissionais. O que o(a) fez mudar para Portugal? (*aplicável apenas a donos de Restaurantes Peruanos em Portugal*)**

Já não vivia no Peru, vivia nos Estados Unidos, e já tinha vivido noutros países, mas como o marido é português optamos por vir para Portugal.

4. **Nem sempre é fácil encontrar alimentos característicos de zonas tropicais em países da Europa. Como obtém alimentos tipicamente Peruanos aqui em Portugal?**

É bastante difícil. Os alimentos chegam através de Espanha, e quando não chegam, informamos o cliente que não dispomos de certo produto.

5. **Cada vez mais é possível encontrar mão-de-obra mais qualificada.**

**a. Que importância dá à formação do pessoal de cozinha e sala?**

Valorizo mais o esforço da pessoa e o seu interesse na aprendizagem que a sua formação.

**b. Sente necessidade de formar essas pessoas? Que tipo de formação dá?**

Sim, é muito importante. Ensino-lhes os pratos Peruanos.

**6. Cada vez mais se assiste a uma internacionalização pessoal e profissional.**

**a. Qual a percentagem de trabalhadores Peruanos no seu restaurante?**

1, apenas eu.

**7. Hoje em dias o público em geral procura diversidade gastronómica, tentando conhecer um pouco do país através da sua gastronomia.**

**a. Como tem sido a aceitação desta gastronomia por parte dos Portugueses?**

Os portugueses gostam bastante.

**b. Quais os pratos mais pedidos?**

Pedem principalmente Ceviche, Aji de Galinha, Papa rellena e causas.

**8. Ao longo dos últimos anos a evolução da cozinha tem-se manifestado de forma exponencial, e cada vez mais pensamos como poderá evoluir daqui para a frente. Qual é para si o futuro da gastronomia Peruana em Portugal?**

Penso que ainda irão abrir muitos restaurantes, começou com apenas 1 restaurante e penso que agora já vão em cerca de 13, no entanto para a abertura de mais restaurantes é muito importante o surgimento de lojas com diferentes produtos Peruanos.

## Anexo 7

### Restaurante 4 - Restaurante com oferta contemporânea em Lisboa

**1. O Perú é um país riquíssimo a nível de tradições gastronómicas.**

**a. O que considera mais característico na comida Peruana?**

Qualidade do peixe, qualidade das preparações ligadas ao ceviche (leite de tigre), qualidade das batatas, qualidade dos cereais (quinoa)

**b. Na sua opinião, porque acha que a comida Peruana se tornou num sucesso?**

Pela frescura e variedade.

**2. Considera que o Peru tem feito um trabalho eficiente na divulgação da sua cozinha a nível internacional?**

Muito bem feito! Deviam copiar o mesmo em vários países, incluindo Portugal.

**a. Acha que essa divulgação foi um fator decisivo para a abertura de diversos restaurantes fora do Peru?**

Sem dúvida! Sem divulgação nenhum restaurante em nenhum país consegue vingar.

**3. Escolher uma gastronomia típica de outro país para abrir um restaurante nem sempre é fácil, pois por vezes ingredientes típicos são de difícil acesso e existe sempre a incerteza da aceitabilidade do público.**

**a. Como tomou contacto com a cozinha Peruana?**

Em Lima no Peru

**b. O que o motivou a escolher esta cozinha para o seu restaurante?**

É das cozinhas que mais gosto!

**4. Nem sempre é fácil encontrar alimentos característicos de zonas tropicais em países da Europa. Como obtém alimentos tipicamente Peruanos aqui em Portugal?**

Temos o melhor peixe do mundo! Tudo o resto conseguimos substituir. A Cevicheria não tem no seu ADN a premissa de cumprir à risca a tradição Peruana.

**5. Cada vez mais é possível encontrar mão-de-obra mais qualificada.**

**a. Que importância dá à formação do pessoal de cozinha e sala?**

Penso que não.... Exatamente o oposto! Cada vez é mais difícil encontrar mão-de-obra qualificada

**b. Sente necessidade de formar essas pessoas? Que tipo de formação dá?**

Diária! Em todos os níveis que possa pensar. Desde como falar até como limpar.

**6. Cada vez mais se assiste a uma internacionalização pessoal e profissional.**

**a. No seu restaurante existem equipas Internacionais?**

Sim, desde austríacos a espanhóis.

**b. É importante esta variedade de pessoal?**

Enriquece bastante!

**c. Qual a percentagem de trabalhadores Peruanos no seu restaurante?**

0, infelizmente

**7. Hoje em dias o público em geral procura diversidade gastronómica, tentando conhecer um pouco do país através da sua gastronomia.**

**a. Como tem sido a aceitação desta gastronomia por parte dos Portugueses?**

Melhor seria impossível!

**b. Quais os pratos mais pedidos?**

Ceviche puro

Quinoto do mar

**c. Ao longo dos últimos anos a evolução da cozinha tem-se manifestado de forma exponencial, e cada vez mais pensamos como poderá evoluir daqui para a frente. Qual é para si o futuro da gastronomia Peruana em Portugal?**

Umm... Sinceramente acho que ainda vão abrir mais restaurantes

## Anexo 8

### Entrevista à Embaixada Peruana em Portugal

1. **Acha que a divulgação dos produtos Peruanos tem sido eficaz e tem suscitado a curiosidade pelo conhecimento da gastronomia Peruana?**

Acho que sim, a riqueza das suas terras e da sua diversidade cultural fazem do Peru um país de culinária elegante, saborosa e variada, que combina usos e sabores ancestrais e tradicionais. Cada cidade ou aldeia tem muitos pratos típicos com um sabor inigualável. Milhares de produtos do campo e dezenas de culturas vivas, que por séculos compartilharam um único território, acabaram criando um suprimento infinito.

Respondendo à sua história, a culinária Peruana tem uma variedade única no mundo. Nos diferentes cantos do país, podemos encontrar propostas que serão responsáveis por adoçar nosso paladar. A culinária de Lima, Costa Norte, Amazônia, Arequipa, a culinária Andina e Novoandina são a expressão para viver uma experiência gastronômica inigualável.

2. **Qual o trabalho da Embaixada do Peru em Portugal neste sentido?**

Nesse sentido, o trabalho da Embaixada é a contínua promoção dos nossos produtos ressaltando o seu valor nutricional e destacando a variedade da gastronomia Peruana, através da participação em feiras gastronômicas, feiras de turismo, eventos culturais, workshops e lugares adequados onde possamos apresentar em Portugal as virtudes dos produtos e gastronomia do Peru.

Também as agências de viagem no Portugal e do mundo têm um papel importante já que através delas o turismo gastronômico está a ser promovido, onde os turistas vão para o Peru com a finalidade de comer nos restaurantes mais representativos da costa, montanhas e selva.

3. **O Governo do Peru lançou uma campanha de Marketing denominada “*SuperFoods Peru*”. De que forma a Embaixada Peruana tem acompanhado esta campanha?**

A Embaixada tem acompanhado esta campanha através da participação nas feiras alimentares em Portugal e trabalhando na promoção das exportações de SuperFoods. Peru é a fonte de uma inesgotável despensa de frutas, grãos e vegetais, insuperável pelo sabor e benefício para a saúde.

Super Capsicum:

Nosso país possui uma grande variedade de pimentas andinas e a maior diversidade de pimentas cultivadas no mundo, que possuem altos valores nutricionais importantes para o bom funcionamento do corpo; Além de aromas bridas e sabores requintados para a nossa gastronomia

já reconhecida. Hoje em dia, o gosto pela especiaria é uma tendência mundial de grande crescimento, portanto, o Peru busca promover esses produtos para se projetar como uma energia agroalimentar saudável, bio diversa e sustentável.

#### Super Frutas:

As frutas nativas do Peru possuem sabores exóticos que são muito agradáveis ao paladar. É possível encontrá-los em diferentes apresentações: frescas, processadas, em pratos, sobremesas ou licores, ou como complemento de uma dieta rica em vitaminas e antioxidantes. O aguaymanto, o camu camu, a chirimoia e a Lucuma, que crescem na Amazônia e no sopé da cordilheira dos Andes, previnem doenças enquanto se fundem no palato.

#### Super Legumes:

O Peru produz frutas e legumes que atendem aos mais altos requisitos de qualidade em termos de sabor, nutrição, cor, aroma e consistência. Legumes incluem espargos verdes e brancos, processados sob rigorosos padrões de qualidade, bem como alcachofras em conserva, pimentão e paprika.

#### Super Grãos:

As propriedades surpreendentes dos grãos andinos foram a principal razão para o seu consumo ancestral e sua expansão no mundo moderno, onde existem mais de 35 países cujos habitantes estão convencidos de seu valor nutricional. Quinoa, cañihua, sacha inchi, milho gigante e castanha são reconhecidos pelo seu excepcional equilíbrio de proteínas, gorduras e amido, bem como pelo seu alto grau de aminoácidos essenciais e propriedades nutraceuticas.

#### Super Ervas:

Desde os tempos antigos, ervas aromáticas e plantas medicinais têm sido usadas com magia e sabedoria por várias culturas para curar feridas e parar a dor. No Peru, ervas como a muña e a unha de gato são usadas desde os tempos pré-colombianos. Hoje, eles se tornaram o centro das atenções no mundo por suas virtudes medicinais no tratamento de doenças complexas, desde doenças da velhice até doenças como o câncer.

#### Super Raízes:

O mercado de energia e bebidas funcionais chega a US \$ 23 bilhões em mercados como os Estados Unidos, onde uma legião de consumidores busca bebidas refrescantes com propriedades energizantes, com benefícios para saúde e nutrição. Nesta categoria de produtos, há alimentos Peruanos, como alfarroba, maca, milho roxo e yacon, ingredientes excepcionais para essas bebidas, fonte de proteínas, carboidratos e aminoácidos.

#### Super Peixes:

Nossa tradição de pesca remonta ao alvorecer da cultura Peruana, mais de cinco mil anos atrás. Desde então, os produtos do mar têm sido uma parte fundamental da dieta dos habitantes do país e, graças às condições climáticas - um privilégio natural que podemos aproveitar - a

abundância da pesca Peruana não se baseia apenas na quantidade de recursos disponíveis, mas principalmente em qualidade e variedade.

**4. A Embaixada Peruana em Portugal tem trabalho na divulgação da gastronomia Peruana em Portugal. De que forma pensa que esse trabalho tem influenciado a abertura de novos restaurantes no país?**

O trabalho na divulgação da comida Peruana feito pela Embaixada no Portugal e pela agência PromPeru a nível internacional, sim é influenciado na abertura de novos restaurantes Peruanos em Portugal. Nosso trabalho principalmente involucra a instituições universitárias, grêmios empresariais, escolas, através de workshops, eventos culinários entre outros. A campanha da promoção em Portugal é constante e também a nível mundial. Mas, a campanha de divulgação não é só a nível internacional; no Perú duas feiras gastronómicas estão a marcar o ritmo gastronómico Peruano: Misturas (Agosto ou Setembro de cada ano) e Perú Mucho Gusto (Junho y Julho de cada ano). As duas feiras são visitadas por milhares de turistas do tudo o mundo, o que muito influi no momento de abertura de restaurantes Peruanos no estrangeiro e particularmente no Portugal.

**5. Quantos restaurantes Peruanos existem em Portugal?**

Existem 17 restaurantes onde serve-se comida Peruana no Portugal, mas não todos são de propriedade de cidadãos Peruanos residentes no Portugal.

Na atualidade o Peru tem três restaurantes localizados na lista dos 50 melhores do mundo: Astrid & Gaston (39), Maido (7) e Central (6). O ano 2017 o chef Peruano Virgilio Martinez foi eleito o melhor chef do mundo.

**6. De um modo geral como avaliam a qualidade e autenticidade desses restaurantes?**

A agência PromPeru e a universidade Peruana USIL, estão a dar a "Certificação da Autêntica Cozinha Peruana no Exterior" com o objetivo de fornecer ferramentas para o melhor e maior desenvolvimento da culinária Peruana no mundo, além de incentivar o crescente interesse internacional de conhecer e desfrutar da culinária Peruana. Esta certificação busca preservar o valor da cozinha Peruana e da Marca País, promovendo o consumo de insumos da despensa Peruana e dos "Superalimentos" no exterior, buscando fortalecer e garantir aos clientes uma oferta real de pratos Peruanos.

Esta certificação garante que o restaurante certificado cumpra com a oferta de pratos preparados com ingredientes e receitas realmente Peruanas. O restaurante se beneficia da inclusão no diretório de "Restaurantes Certificados" e recebe supervisão técnica para implementar padrões gastronômicos. O processo da certificação dos restaurantes Peruanos no Portugal está já encaminhado.

**7. Os portugueses estão mais interessados na gastronomia Peruana? O que procuram mais?**

Os portugueses sim estão mais interessados na gastronomia Peruana e o que mais procuram é os diferentes tipos de ceviche, o lombo de vaca salteado, os pratos preparados com quinoa, o arroz de mariscos e as distintas versões da causa que é um prato feito de a base de batata e atum.

**8. Que dificuldades têm sentido na divulgação da gastronomia do Peru em Portugal**

A principal dificuldade, sem lugar a dúvidas, é ainda o desconhecimento inicial do povo português da cozinha Peruana, de seus ingredientes e a dificuldade para os conseguir. Esta embaixada está fornecendo o apoio necessário para a introdução dos produtos Peruanos no mercado português.

**9. Quais são os próximos passos na divulgação da gastronomia Peruana em Portugal?**

Continuar com nossa política de promoção a todo os niveles possíveis, incentivar o consumo dos produtos alimentícios Peruanos e inculcar o conhecimento da história culinária do Perú e a sua projeção ao futuro. As dificuldades estão a ser superadas, o Portugal tem uma gastronomia reconhecida e comparte com o Peru o uso de produtos como a batata, arroz, pescado e mariscos, mesmo asi a costume de comer em família e com os amigos. A embaixada está a trabalhar para unir estas duas gastronomias.