



REACTIVA *sazón*

Guardianas de la
gastronomía



Center for
Inclusive Growth

REACTIVA *sazón*

*Guardianas de la
gastronomía*



Center for
Inclusive Growth







REACTIVA SAZÓN: GUARDIANAS DE LA GASTRONOMÍA

© 2023, CARE Perú

Calle Amador Merino Reyna 267, San Isidro, Lima, Perú

www.care.org.pe

Primera edición: enero 2023

Tiraje: 200 ejemplares

Impreso en D' Gráficos Servicios Gráficos y Publicaciones E.I.R.L., ubicado en Calle Ceres 222, urbanización Villacampa, Rímac, Lima.

Agradecimientos:

Municipalidad Metropolitana de Lima, Asociación Potajes limeños Alameda Chabuca Granda, Asociación Sazón y Sabor Peruano, Festival del Sabor Peruano, Asociación Sabor y Encanto de Santo Cristo, Emprendedoras gastronómicas de Monserrate, Emprendedoras de la ruta de acceso a Lomas El Mirador.

Equipo de trabajo CARE Perú:

Nilza Ciriaco, Jack Burga, Karen Díaz, Eric McFarlane, Diego Pinto, Leticia Vargas, Paola Barrón y Vanessa Laura.

Hecho el Depósito Legal en la Biblioteca Nacional del Perú N° 2023-00575.

Índice



Presentación	11
--------------	----

Capítulo 1

Lima: sabores y saberes	17
Nuestras guardianas	19
Encuentra a las emprendedoras gastronómicas en Lima	20

Capítulo 2

Guardianas de la gastronomía: una receta, una historia	25
Ceviche de pescado	27
Chancho a la caja china	29
Rocoto relleno cusqueño	31
Arroz con pollo	33
Seco de cabrito con frejoles	35

Arroz chaufa amazónico	37
Carapulcra con sopa seca	39
Tacacho con cecina	41
Budín	43
Frejol colado	45
Mazamorra morada	47
Ranfañote	49
Picarones	51
Mazamorra de Cochino	53
Chicha morada	55

Capítulo 3

Reactiva Sazón: receta para el éxito	57
Proyecto Reactiva Sazón	58
Directorio: Organizaciones gastronómicas de mujeres en Lima	62



Presentación

Nuestra gastronomía es el reflejo de quienes somos.

Cada ingrediente, técnica y receta, es el resultado de investigación, observación, creatividad y trabajo de miles de peruanas y peruanos que se dedican a la agricultura, la pesca, la ganadería, la cocina; de historias de mestizaje, adaptación y aprendizaje constante, registrados en la mente y el corazón para ser transmitidos de generación en generación.

La gastronomía es también celebración, es el motivo por el cual las peruanas y los peruanos sentimos orgullo: somos únicas y únicos en nuestra diversidad de sabores. Lima concentra la sabiduría culinaria de nuestro país, de la mano de cultoras y cultores de lo tradicional y de innovaciones, lo que nos convierte en un referente gastronómico del mundo. Así, en nuestro Centro Histórico nuevas historias se van cocinando: restaurantes tradicionales, emprendimientos innovadores, cafés con personalidad, festivales gastronómicos; cada uno con la misión de hacer del centro, un espacio de experiencias gastronómicas inolvidables.

Reactiva Sazón, proyecto de CARE Perú y el Centro de Crecimiento Inclusivo de Mastercard, con el apoyo de la Municipalidad de Lima, ha fortalecido a más de 150 emprendedoras de las ferias gastronómicas del Centro Histórico de Lima y de los barrios turísticos de Lima durante los años 2021 y 2022. De esta forma, se ha contribuido a su reactivación económica en los momentos más difíciles de nuestra historia reciente. Con su deliciosa sazón, ellas son parte importante de la oferta gastronómica de nuestra ciudad, logrando adaptar y mejorar la calidad de sus servicios, mientras que armonizaron su mobiliario de trabajo con la belleza de nuestra arquitectura tradicional.

Ellas son símbolo de la capacidad creativa y de adaptación en tiempos de crisis económica, pero también en una sociedad que no brinda igualdad de oportunidades para las mujeres. Con su organización, emprendedurismo y sororidad, vienen compartiendo sus saberes y sus sabores con nuestra sociedad. Ellas son las guardianas de nuestra gastronomía.

«Dedicarme a la gastronomía tuvo un impacto muy fuerte en mi vida. Significó un antes y un después. Me dio muchas oportunidades de seguir creciendo y aprendiendo, y con ello sacar adelante a mis hijos. **Es mi pasión y le tengo mucha gratitud».**

Dulces y Potajes Alameda Chabuca Granda

«Ser parte de un grupo de emprendedoras dedicadas a la gastronomía nos ha hecho mujeres más fuertes, que aprenden a trabajar en equipo. **Salimos adelante juntas,** buscando siempre que los clientes se vayan satisfechos».

Sazón y Sabor Peruano

«Cocinar es algo bonito para mí. Dejo a un lado mis preocupaciones y pongo atención a mi cocina, a mis anticuchos. La unión hace la fuerza y nuestro grupo está cada vez más fuerte. **Mi deseo es aprender y seguir superándome,** porque una nunca deja de aprender».

Festival del Sabor Peruano

«Ser guardiana de la gastronomía es mantener ingredientes, recetas y preparaciones tradicionales, y transmitirlos de generación en generación, para que se perduren en el tiempo, porque son parte de nuestra historia. **Es el legado que queremos dejar».**

Sabor y Encanto de Santo Cristo

«**Somos guardianas de la gastronomía** porque, en cada postre, en cada plato que preparamos, hay algo de historia, de tradición y, con los buenos productos que brindamos, mantenemos vigente ese legado».

Emprendedoras gastronómicas de Monserrate

«El gusto por la cocina siempre estuvo presente en mi familia, en mi madre. **Hoy estoy muy orgullosa porque puedo ser una mujer muy independiente y luchadora como ella.** Puedo dar pasos hacia un futuro mejor, ya que mi familia me acompaña».

Emprendedoras de la ruta de acceso a Lomas El Mirador





Asociaciones gastronómicas del Centro Histórico de Lima

**Potajes limeños Alameda
Chabuca Granda**

Sabor y Encanto de Santo Cristo

Sazón y Sabor Peruano

**Emprendedoras gastronómicas
de Monserrate**

Festival del Sabor Peruano

**Emprendedoras de la ruta de
acceso a las Lomas El Mirador**



Capítulo 1

Lima: sabores y saberes



Pancho Fierro,
Chichera en los toros,
acuarela sobre papel.
New York The
Hispanic society of
America, [A2223]



Nuestras guardianas

En el corazón de Lima, en medio del ritmo acelerado y enfrentando diversas barreras de género, las mujeres dedicadas a la gastronomía han venido trabajando arduamente para ir haciéndose un espacio entre la multitud. El Centro Histórico de Lima es escenario de la dedicación, batallas diarias y la calidad de la comida de estas mujeres emprendedoras. Muchas de ellas han escapado de espacios violentos y se han unido en colectivo para brindarse apoyo y trabajar en sororidad.

Estas emprendedoras son las guardianas de nuestra gastronomía. Sus platos guardan la memoria y herencia de sus predecesoras, y se enriquecen y revitalizan con la sabiduría y experiencia de las manos de nuestras guardianas en el presente. Son sus predecesoras quienes han sido protagonistas de nuestra historia y de la gastronomía, quedando retratadas en los trazos de artistas como Francisco “Pancho” Fierro. Hoy, son nuestras guardianas de la gastronomía quienes cumplen con la labor de preservar y difundir las recetas

de la cocina peruana en nuestra ciudad, las cuales son una expresión del patrimonio cultural inmaterial del Perú.¹

Nuestras guardianas de la gastronomía se han ido fortaleciendo y empoderando con el acceso a capacitación y recursos para hacer crecer sus emprendimientos. CARE Perú viene implementando la estrategia de empoderamiento económico de la mujer, la cual indica que para lograr la igualdad entre hombres y mujeres es crucial el acceso de estas a oportunidades económicas y a la toma de decisiones sobre sus recursos económicos.

En las páginas sucesivas, están invitadas e invitados a conocer los secretos e historias de las emprendedoras gastronómicas que nos inspiran a seguir trabajando por la justicia social, la reducción de la pobreza y la igualdad entre hombres y mujeres.

¹ Cánepa Koch, Gisela et al. *Cocina e identidad: la culinaria peruana como patrimonio cultural inmaterial*. Ministerio de Cultural del Perú. Lima, 2011.



*Puedes encontrar a las
asociaciones gastronómicas
en los siguientes puntos...*

Centro Histórico de Lima



Centro Histórico de Lima



*Distrito de San Juan
de Lurigancho*





Capítulo 2

*Guardianas de la Gastronomía:
una receta, una historia*



Nosotras le ponemos mucho cariño a nuestra comida. **Son años de lucha por nuestros deseos de querer trabajar.** Nos esmeramos y hemos hecho crecer nuestros negocios de comida. A aquellas mujeres que quieran participar, les digo que vengan porque para todas hay lugar».

Norma Enrique Alamo

Asociación Festival del Sabor Peruano
75 años, Barrios Altos, Cercado de Lima



Ceviche de pescado

(4 personas)

✦ **Ingredientes:**

- 1 kg de pescado
- 1 kg de limón
- 1 ud. de ají limo
- 2 uds. de rocotos molidos y en rodajas
- 1 rama de culantro floreado
- 2 uds. de cebollas grandes
- 2 uds de camote
- 250 g de choclo
- 100 g de cancha
- 100 g de chifles
- Sal, pimienta, sazónador, ajos
- 1 ud. de lechuga
- 50 g. de yuyo (previamente pasado por agua caliente)

✦ **Preparación:**

- Picar el pescado en forma de dados y lavar en un colador.
- Agregar sal, pimienta, ajos y sazónador. Dejar reposar por unos minutos.
- Incorporar ají limo y culantro, ambos picados muy finamente.
- Agregar limón exprimido suavemente y colado. Mezclar suavemente.
- Añadir rocoto molido al gusto.
- Servir en un plato acompañado de una hoja de lechuga, una rodaja de camote, choclos en granos, canchita tostada y cebolla cortada en juliana. Adornar el ceviche con yuyo (alga marina), chifles y rocoto en rodajas.



El secreto del sabor

“ Para que mi ceviche sea jugoso y delicioso, licúo trozos de pescado fresco con caldito concentrado de pescado, previamente cocinado y enfriado. Con esto obtengo un líquido de textura suave y ligeramente cremosa”.



Vendemos comidas y bebidas junto con mi esposo. La idea es dividimos el trabajo dentro y fuera de la casa: somos un equipo. Es paso a paso. Siempre tiene un comienzo. Pero **cuando una le echa empuje, le echa ganas e imaginación, todo puede salir adelante y brillar».**

Amparo Villalta Guardales

Presidenta de emprendedoras de
Lomas El Mirador
37 años, San Juan de Lurigancho



Chanco a la caja china

(5 personas)

♦ Ingredientes:

- 1 1/2 kg de carne de cerdo
- 1 kg de papa huayro
- 1/4 kg de mote sancochado
- 1/4 kg de cancha serrana
- 1/4 kg de cebolla
- 1/4 kg de hierba buena
- 4 dientes de ajo
- 50 g de ají especial
- 10 uds. de limón
- 250 ml de cerveza
- Sal, pimienta y comino al gusto

♦ Preparación:

- Lavar la carne de cerdo en un tazón grande.
- Salpimentar con los condimentos: ajos, limón, sal, cerveza. Echar un poco de ají especial, pimienta y comino. Dejar macerar un promedio de 10 horas en la refrigeradora tapado con papel film.
- Calentar previamente la caja china. Una vez caliente, colocar las presas en tiras.
- Cocinar por un espacio de 4 horas.
- Acompañar con papa huayro, mote sancochado, cancha serrana y sarsa de cebolla con hierba buena.
- El secreto es comprar carne de chanco hembra, esta no lleva olor.



El secreto del sabor

« Mi secreto es dejar la carne marinando 10 horas antes en el refrigerador. Esto hará que el sabor del aderezo penetre adecuadamente».



Quisiera que más mujeres aprendan los secretos de nuestra cocina. Cada día vamos innovando y aprendiendo. La gastronomía me ha servido para educar a mis hijos y llevar alimento para mi hogar».

Lucía Bernal Pilco

Asociación Festival del Sabor Peruano
60 años, Cercado de Lima



Rocoto relleno cusqueño

(4 personas)

♦ Ingredientes:

Rocoto relleno

- 4 uds. de rocotos grandes
- 2 uds. de limón
- 250 g de carne molida
- 45 g de ají molido
- 1 ud. de zanahoria
- 100 g de arveja verde
- 1 ud. de huevo
- 2 uds. de cebolla
- 100 g de pasas
- 40 g de maní tostado y molido

- 2 cdas. de ajo molido
- Aceite
- Comino, sal y pimienta

Arrebozado para el rocoto

- 2 uds. de huevo
- 1/2 cda. de polvo de hornear
- Agua y sal, lo necesario
- Harina

♦ Preparación:

- Cortar el rocoto, retirar las semillas y venas usando una cuchara.
- Llevar el rocoto a hervor, sumergido en agua con limón y sal; repetir tres veces.
- En una olla agregar: aceite, cebolla picada y ají molido; sofreír por 5 minutos.
- Añadir ajo, carne molida y cocinar a fuego lento.
- Una vez cocida la carne, agregar la zanahoria picada en cubos, arvejas, maní, pasas, huevo picado y sazonar.
- Rellenar los rocotos.
- En un bol poner los huevos, la harina y agua necesaria, hasta formar una masa.
- Embadurnar los rocotos con la mezcla y freír.



El secreto del sabor

« Para que mi plato salga delicioso, cuido que el rocoto quede al dente y que el aderezo del relleno tenga el punto exacto de sal».



Cocinar para feria no es como en casa. De repente, algo más había que agregarle. Ahora vendemos por Facebook e Instagram: las ferias están en las redes. Subimos las fotos y **los fines de semana esperamos emocionadas a que vengan las personas a encontrarnos con nuestra comida tradicional**».

Julia Pipa Carhuapoma

Presidenta de la Asociación
Sabor y Encanto de Santo Cristo
50 años, Cercado de Lima



Arroz con pollo

(4 personas)

♦ Ingredientes:

- 2 tz. de culantro licuado
- 5 hojas de espinaca licuada
- 4 presas de pollo
- 1/4 tz. de aceite vegetal
- 1 tz. de cebolla
- 2 cdas. de ajo molido
- 2 cdas. de ají amarillo molido
- 1 tz. de cerveza
- 3 tz. de arroz
- 1/4 tz. de zanahoria picada en cuadritos
- 1/2 tz. de pimienta roja cortado en tiras
- 1/4 tz. de arvejas

♦ Preparación:

- Sellar las presas en un chorro de aceite y retirar. En ese aceite, dorar la cebolla, el ajo, el ají amarillo y, por último, el culantro con la espinaca.
- Una vez dorado todo, espolvorear sal y sazón al gusto. Agregar las presas con un poco de agua hasta cubrir las.
- Agregar el arroz con las arvejas y tapar hasta que seque el arroz. Una vez seco, agregar la zanahoria picada en cubos y el pimienta en tiras. Bajar el fuego del arroz hasta que se termine de cocinar. Destapar la olla y agregar aceite para granear el arroz.
- Servir el arroz con pollo acompañado de salsa criolla o huancaína.



El secreto del sabor

« Para que mi arroz salga delicioso, agrego zapallo loche en el aderezo, lo que le da un aroma exquisito. Otro de mis secretos es probar el punto de sal, luego de haber agregado y mezclado el arroz sobre el aderezo para asegurarme que quede perfecto.»



Yo heredé todos mis conocimientos de mi mamá y mi tía. Tengo un talento para la cocina y lo exploto en el emprendimiento que me ha permitido salir adelante. Hay muchas dificultades que enfrentamos como mujeres, pero **unidas somos mucho más fuertes**».

Beatriz Oyola Chávez

Tesorera de la Asociación Sabor y Encanto de Santo Cristo
46 años, Barrios Altos, Cercado de Lima.



Seco de cabrito con frejoles

(4 personas)

✦ **Ingredientes:**

Seco de Cabrito

- 700 g de carne de cabrito de leche
- 50 g de zapallo loche
- 45 g de culantro fresco molido
- 2 tallos de culantro entero
- 30 g de pasta de ají amarillo
- 30 g de pasta de ají mirasol
- 4 dientes de ajo finamente picados
- 250 ml de chicha de jora
- 30 g de pasta de ají panca
- 1 ud. de cebolla mediana
- Aceite

✦ **Preparación:**

Seco de Cabrito

- Aderezar un día antes el cabrito con sal, pimienta, comino, ajos, chicha de jora, zapallo loche rallado y culantro molido.
- Colocar en una olla aceite y dejar calentar, luego añadir cebolla y dorar hasta que tome un color caramelo.
- Añadir el cabrito, dejar cocinar unos 20 minutos y añadir una taza de agua caliente. Tapar y dejar por 20 minutos más.
- Antes de apagar el fuego, añadir culantro fresco finamente picado.

Frejoles

- Sancochar los frejoles con papada y pellejito de cerdo.
- Calentar aceite en una olla. Luego, agregar cebolla picada y dejar dorar hasta que tome un color caramelo.
- Añadir el ajo finamente picado y la pasta de ají mirasol. Sazonar con sal al gusto y vaciar los frejoles a la olla y mezclar.
- Antes de apagar el fuego, agregar orégano finamente picado.

- Sal, pimienta, comino y sazónador al gusto

Frejoles

- 1/2 kg de frejol camanejo (remojado un día antes)
- 100 g de papada y pellejo de cerdo
- 1 ud. de cebolla mediana
- 30 g de ajos molido
- 15 g de pasta de ají amarillo
- 5 g de orégano
- Sal
- Aceite



El secreto del sabor

« Mi secretito es que el zapallo loche debe estar semi seco (deshidratado). Esto aumentará el aroma y sabor del plato».



Con mi esposo empezamos nuestro emprendimiento. Empezamos vendiendo anticuchos como comida de paso. Yo le dije: "Tú eres de la selva, yo soy de Lima, ¿por qué no fusionamos nuestra sazón?". Ahora nos dedicamos a hacer comida de la selva y de la costa».

Estefany Larrain Loja

Emprendedoras de Lomas El Mirador
28 años, San Juan de Lurigancho

Arroz chaufa amazónico

(6 personas)

✦ **Ingredientes:**

- 600 g de arroz
- 300 g de cecina
- 1/4 kg de chorizo
- 4 cdas. de cebolla china
- 1 cda. de ajos
- 8 uds. de huevo
- 4 oz de aceite
- Pimienta, comino y ajinomoto al gusto

- 3 uds. de plátanos bellacos maduros
- 2 oz de sillao

Ajì de cocona

- 1 ud. de cebolla roja
- 1 ud. de cocona mediana
- 10 uds. de ajì charapita
- 5 uds. de limón
- Ajinomoto y sal al gusto

✦ **Preparación:**

Arroz chaufa

- Agregar el aceite en un bol grande. Dejar calentar y agregar el chorizo en cubos. Añadir los huevos y los condimentos.
- Seguidamente, agregar el arroz y revolver hasta que esté caliente y se hayan integrado los primeros ingredientes.
- Agregar la cantidad necesaria de sillao y cebolla china. Empezar a flamear a fuego alto durante 2 o 3 minutos.
- Freír los plátanos y la cecina.
- Servir el chaufa y acompañarlo con dos plátanos fritos en los costados y la cecina encima del arroz. Todo esto acompañado de ajì de cocona.
- El secreto es remojar la cecina en agua caliente. Cuando la carne entra en contacto con el agua caliente esta se suaviza.

Ajì de cocona

- Cortar la cebolla en cubos, al igual que la cocona.
- Picar el ajì charapita.
- Agregar limón y sal.



El secreto del sabor

“ Mi secreto es realizar un buen salteado al arroz para darle un sabor ahumado único.”



La cocina es la experiencia y la dedicación. Es hacer una receta, volver a repetirla, y constantemente ir mejorándola hasta llegar a su punto. Es como un laboratorio, una entra y ya tiene diferentes ingredientes, y va creando y creando».

Mileide Villacorta Velásquez

Secretaria de la Asociación Sazón y
Sabor Peruano
54 años, Ate Vitarte



Carapulcra con sopa seca

(6 personas)

✦ **Ingredientes:**

Sopa seca

- 1/2 kg de fideo spaghetti
- 4 cdas. de albahaca molida
- 1 ud. de cebolla
- 3 cdas. de ajo molido
- 3 uds. de tomate
- 5 g de comino
- 15 g de achiote molido
- 15 g de ají panca molido
- 1 L de fondo de gallina
- 1 rama de perejil

Carapulcra

- 400 g de papa seca
- 100 g de ají panca molido
- 100 g de maní tostado
- 1 raja de canela
- 30 g de achiote molido
- 1 ud. de cebolla
- 1/2 kg de carne de cerdo o pollo
- 150 g de manteca de cerdo

✦ **Preparación:**

Sopa seca

- Sofreír en una olla: aceite, ajo y cebolla finamente picada.
- Añadir tomate cortado en cubos, comino, achiote y ají panca. Dorar bien.
- Agregar la albahaca previamente licuada y cocer a fuego medio.
- Verter el fondo de gallina a la preparación, hasta que rompa el hervor.
- Añadir el fideo spaghetti en proporciones 1/1 con el fondo de gallina
- Una vez haya secado, agregar perejil picado y dejar reposar.

Carapulcra

- Dorar en una olla: manteca de cerdo, ajo molido, cebolla finamente picada, achiote molido, ají panca y comino.
- Agregar las piezas de cerdo y cocerlas hasta que estén blandas.
- Retirar las presas de cerdo y agregar la papa seca previamente tostada y rehidratada 24 horas antes.
- Añadir agua y cocinar la papa seca por 30 minutos. Agregar maní previamente picado y la raja de canela.
- Rectificar la sazón y servir.



El secreto del sabor

« Mi secreto es el buen aderezo y tener mucha paciencia. Hay que soasar el ají panca para que se vaya dorando y concentrando».



Cuando la gente viene y compra uno de nuestros platos, no solo apoya a las mujeres que lo preparan: están apoyando a toda una familia detrás de ella. **La gastronomía es una excelente opción para que las mujeres jóvenes podamos salir adelante».**

Verónica Dionisio Palomino

Asociación Sazón y Sabor Peruano
27 años, Ate Vitarte



Tacacho con cecina

(4 personas)

♦ Ingredientes:

Tacacho con cecina

- 8 uds. de plátano verde
- 300 ml de aceite
- 120 g de chicharra
- 500 g de cecina
- 360 g de chorizo
- Sal

Ají de cocona

- 1 ud. de cocona
- 1 ud. de cebolla
- 20 g de ají charapita
- 15 g de sachaculantro
- 6 – 8 uds. de limón
- Sal

♦ Preparación:

Tacacho con cecina

- Pelar los plátanos y cortarlos en rodajas. Freírlos en aceite hasta que estén blandos, entre 5 a 8 minutos.
- Una vez blandos, pasarlos a la tacachera para aplastarlos, agregar la chicharra y sal.
- Freír la cecina y el chorizo por 2 minutos.
- Armar el tacacho y servir.

Ají de cocona

- Picar la cebolla en cubos, pasar por agua fría y reservar.
- Picar la cocona en cubos y reservar.
- Licuar el ají charapita con el sachaculantro y el jugo de cocona.
- Mezclar el licuado con el jugo de los limones e incorporar la cebolla y la cocona.



El secreto del sabor

« Mi secreto es cocer la chicharra en agua con cáscara de limón y sal, para luego freírla en abundante aceite y agregarla al tacacho».



Aparte de lo que nuestros padres nos han enseñado, siempre quería saber un poco más. **Me dediqué a estudiar todo lo que es repostería, y así incursioné poco a poco.** Ahora con la tecnología hay bastante que aprender».

Nelly Montoya Álvarez

Asociación Festival del Sabor Peruano
72 años, Barrios Altos, Cercado de Lima



Budín

(16 personas)

♦ Ingredientes:

- 8 uds. de pan
- 4 uds. de huevo
- 50 g de pasas
- 2 L de leche
- Ralladura de 1 naranja
- Ralladura de 2 limones
- 1 cda. de esencia de vainilla
- 1 cda de canela molida
- 3 cdas. de mantequilla derretida
- 2 tz. de azúcar
- 1 1/2 tz. de azúcar para el caramelo

♦ Preparación:

- Para preparar el caramelo, poner el azúcar en una olla a fuego medio hasta que se disuelva y tome color caramelo. Echar al molde y dejarlo enfriar.
- En un tazón poner el pan y trozar, verter la leche, y con un tenedor triturar hasta que se integren.
- Agregar los huevos, ralladura de naranja, limón, esencia de vainilla, canela molida, mantequilla, azúcar y pasas. Mezclar todos los ingredientes.
- Echar la mezcla al molde acaramelado y poner al horno a 180 °C en baño María por 60 minutos.



El secreto del sabor

« Para que el budín salga especial le agrego una taza de jugo de naranja y ajonjolí tostado».



La gastronomía es muy creativa. Si a una le gusta la cocina, puede hacer mil variedades de comida, de postres. Además, es una buena manera para poder solucionar los gastos económicos de nuestras familias».

Blanca Sebastián Gonzales

Asociación Sazón y Sabor Peruano
52 años, Chincha Alta, Ica



Frejol colado

(4 personas)

✦ **Ingredientes:**

- 400 g de frejol canario
- 600 g de azúcar rubia
- 40 g de anís
- 40 g de ajonjolí
- 20 g de clavo de olor

✦ **Preparación:**

- Sancochar los frejoles entre 45 minutos a 1 hora, o hasta que se puedan pelar.
- Enjuagar los frejoles y volver a colocarlos en la olla con abundante agua hasta que obtengamos una masa cremosa.
- Una vez fría la preparación, colar con un costalillo de tela.
- Agregar la masa ya colada en una olla junto con el azúcar y mover por 60 minutos aproximadamente, para evitar que se pegue.
- Agregar las especias previamente tostadas y molidas, y mover por 15 minutos más.



El secreto del sabor

«A mí me gusta preparar el frejol colado en una cocina a leña, eso le da un sabor característico muy rico».



Inculco y enseño a las personas sobre algún toquecito secreto para los postres o les enseño lo que mi mamá me enseñó a mí: **el conocimiento va de generación en generación.** Ahora, a mis hijos les gusta preparar y ellos también se van informando con todo lo que yo les enseño».

Gloria

Tamayo Núñez

Presidenta de Asociación
Potajes Limeños Chabuca Granda
44 años, Cercado de Lima



Mazamorra morada

(10 personas)

✦ Ingredientes:

- 1/2 kg maíz morado
- 3 ramitas de canela
- 6 uds. clavos de olor
- 1/2 kg de melocotón
- 1 tz. de piña picada en cuadraditos
- 1/2 tz. de membrillo picado en cuadraditos
- 50 g de guindones grandes
- 50 g de orejones chicos
- 1/4 kg de azúcar rubia
- 120 g de chuño
- Zumo de 1 limón
- 3 L de agua
- Canela en polvo

✦ Preparación:

- Colocar en una olla: maíz morado, cáscara de piña, membrillo, canela, clavos y agua. Tapar, hervir durante 30 minutos y colar.
- Cubrir el agua del maíz con el melocotón pelado. Agregar la piña, membrillo, guindones y orejones. Añadir el azúcar y hervir por 10 minutos.
- Unir la harina disuelta con el agua del maíz frío, moviendo constantemente. Cocinar durante 10 minutos y comprobar que la consistencia sea suave.
- Retirar y agregar el zumo de limón.
- Servir en pyrex y espolvorear canela en polvo.



El secreto del sabor

« Mi secreto para que la textura de la mazamorra sea suave y uniforme, es poner el fuego al mínimo y agregar el chuño y la harina de camote para espesar, batiendo rápidamente para evitar que se formen grumos».



Quiero decirle a mis compañeras emprendedoras que se inclinen por la repostería. Es una cosa muy bonita y muy dulce, además es una actividad que puede ayudarnos a salir adelante porque **la gente siempre prefiere los postres y podemos mantener vivas nuestras tradiciones».**

Ana Paz Quiroz

Asociación de Vendedores de Potajes
Limeños Chabuca Granda
77 años, La Victoria.



Ranfañote

(6 personas)

♦ Ingredientes:

Base

- 6 uds. de panes francés o ciabatta
- 100 g de mantequilla
- 200 g de queso pasteurizado picado en cuadros
- 100 g de pecanas deshidratadas y picadas
- 50 g de coquito de palmera
- 50 g de coco rallado deshidratado
- 100 g de almendra deshidratada partida a lo largo
- 50 g de cajú
- 1/2 L de miel de chancaca

Miel

- 250 g de chancaca.
- 1/2 kg de azúcar rubia
- 1 L de agua
- 1 ud. de anís estrella
- Canela, clavo de olor y anís
- 1/2 ud. de naranja

♦ Preparación:

Base

- Cortar los panes en cuadros. Untarles mantequilla y ponerlos al horno a 150°C por 10 o 15 minutos.
- Mezclar el pan y un poco de miel en una olla. Después, agregar el queso, las pecanas, el coco, el coquito de palmera, las almendras, el cajú. Unir todo y servir bañado con más miel.

Miel

- Hervir el agua. Echar el anís, clavo de olor, canela, el anís estrella y la chancaca.
- Colar en una olla de fondo grueso y agregar el azúcar con el jugo de media naranja hasta que se ponga a punto suave.
- Servir en conjunto y ¡listo!



El secreto del sabor

« Mi secreto es tostar levemente las pecanas, almendras, coco y cajú, para que su crocancia aumente y el sabor se intensifique».



El anticucho, el picaón nunca se van a terminar. Yo me moriré y seguirán mis hijas y mis hijos, seguirán mis nietas y mis nietos, porque es algo tradicional. La gente siempre los va a pedir. El reto está en seguir con la misma calidad, no podemos decaer. **Ese es nuestro legado para el país».**

Rosario Briceño Lezama

Asociación de vendedores de
Potajes Limeños Chabuca Granda
60 años, Cercado de Lima



Picarones

(7 personas)

♦ Ingredientes:

Masa

- 1/2 kg de harina superior
- 1/2 tz. de azúcar rubia
- 2 uds. camotes medianos
- 1/4 kg de zapallo
- 2 cdas. de anís
- 2 cdas. de vainilla
- Una pizca de sal
- 1 cda. de levadura fresca

Miel

- 1/2 Kg de azúcar rubia
- 1 ud. de chancaca (chica)
- 1 ud. raja de canela
- 3 a 5 uds. de clavos de olor
- 1 pizca de anís
- 2 tz. de agua
- 2 uds. de hoja de higo
- 100 g de higos secos

♦ Preparación:

Masa

- Pelar, picar y sancochar los camotes en dos tazas de agua.
- Dejar enfriar. Cuando esté frío, vaciarlo en un tazón grande. Incorporar levadura, anís, sal, vainilla y azúcar. Mezclar bien.
- Añadir la harina, remover bien con las manos limpias y comenzar a batir hasta que salgan globitos. Dejar reposar hasta triplicar volumen en un lugar cálido.
- Un consejo para las personas que están aprendiendo a freír picarones es el uso de la masa más espesa.

Preparación de la Miel

- Lavar las hojas de higo.
- Lavar los higos secos y ponerlos a remojar.
- Hervir las hojas de higo por 10 minutos y agregar los higos remojados.
- Luego de 15 minutos, agregar el azúcar y mover bien hasta que se disuelva, incorporar la chancaca, canela, anís, clavo de olor y dejar hervir hasta que tome punto.



El secreto del sabor

« Uso dos clases de camotes, el amarillo le da un sabor delicioso y el morado más consistencia. En verano uso levadura granulada porque retarda más el proceso de fermentación y en invierno la levadura fresca porque es más fácil de manejar y puedo agregar agua caliente para que eleve más rápido, así los picarones toman el volumen adecuado».



La gastronomía es una cuestión familiar, nos ayuda a emprender. **He logrado rescatar las experiencias y conocimientos de mi familia, principalmente de mi abuela.** Mi consejo sería que sigamos aprendiendo e investigando, hay una gran satisfacción viendo cómo las personas consumen lo que cocinamos».

Teresa Vasquez Pomalaya

**Emprendedoras gastronómicas
de Monserrate**
72 años, Cercado de Lima



Mazamorra de Cochino

(8 personas)

♦ Ingredientes:

- 1 L de agua
- 1/2 tapa de chancaca
- 1/2 kg de azúcar
- 3 tarros de leche evaporada
- 1/2 kg de harina de trigo
- 2 rajas de canela
- 6 uds. de clavo de olor
- 5 uds. de anís
- leche condensada al gusto

♦ Preparación:

- En una olla colocar agua, canela, clavo de olor, anís y chancaca. Hervir hasta que se disuelva.
- Colar el agua infundada y verter en otra olla.
- Agregar el azúcar y la leche evaporada. Mezclar hasta diluir.
- Disolver la harina con agua, e incorporar a la preparación. Mover hasta que la harina cocine.
- Una vez el sabor a harina haya desaparecido, agregar la leche condensada.



El secreto del sabor

« Mi secretito es agregar la leche condensada después de apagar el fuego, esto le dará más cremosidad, un delicioso sabor y puedo controlar mejor la cantidad de dulce, al gusto del cliente».



A través de la gastronomía he podido sostener a mi familia y brindar estudios superiores a mi hijo mayor. De esta forma, **he hecho de la cocina mi trabajo y mi pasión.** Yo le recomiendo a las mujeres que sigan organizándose para ser más fuertes y ganar más clientes».

Cecilia Palomino Bruno

**Emprendedoras gastronómicas
de Monserrate**
45 años, Cercado de Lima

Chicha morada

(5 litros)

♦ **Ingredientes:**

- 1/2 kg de maíz morado
- 5 L de agua
- 100 g de afrecho de coronta
- 3 uds. de limón
- 1 tz. de azúcar
- 2 uds. de manzana
- 2 ramas de canela
- 5 – 7 uds. de clavo de olor
- 250 g chancaca
- 3 uds. de anís estrella
- 1 ud. de hoja de higo
- 400 g de cáscara de piña

♦ **Preparación:**

- Lavar los ingredientes y desgranar el maíz.
- En un recipiente colocar el maíz, cáscara de piña, manzana, canela, clavo de olor, anís estrella y chancaca.
- Hacer hervir hasta que el maíz reviente. Una vez que reviente, agregar una hoja de higo y apagar el fuego.
- Dejar enfriar unos minutos y pasar por el colador.
- Antes de servir, agregar limón y azúcar al gusto.



El secreto del sabor

« Mi secreto es agregarle una hoja de higo antes de retirar la olla del fuego, para que esta tome toda la esencia.»



Capítulo 3

Reactiva Sazón:
receta para el éxito



Reactiva Sazón

Reactiva Sazón fue una iniciativa que se desarrolló entre los años 2021 y 2022 y que nace con el compromiso de mejorar la competitividad de mujeres emprendedoras dedicadas a la gastronomía y sus asociaciones que vienen realizando labores en el Centro Histórico de Lima. Como resultado de esta intervención se han implementado más de 50 módulos para el expendio de los alimentos con lo cual se han fortalecido puestos de trabajo para incrementar los ingresos de las emprendedoras.

Reactiva Sazón es reflejo de una alianza multiactor del sector público, privado y sociedad civil. El Centro de Crecimiento Inclusivo de Mastercard ha venido trabajando con CARE Perú en proyectos de empoderamiento económico que reflejan su compromiso con las mujeres emprendedoras. También, la Municipalidad Metropolitana de Lima, a través del equipo de la subgerencia de Turismo, ha sido un aliado clave por su experiencia de trabajo con asociaciones de mujeres gastronómicas y su motivación en todo el proceso.

El centro de Reactiva Sazón han sido las mujeres emprendedoras de las asociaciones gastronómicas cuyo entusiasmo y resiliencia fueron esenciales.





Reactiva Sazón: Logros y aportes

Alcance directo

194

Participantes

170 Mujeres

24 Hombres

Alcance indirecto

776

Personas

54

Talleres virtuales
+ presenciales

22

Asistencias
técnicas en buenas
prácticas de manipulación
de alimentos, e higiene
y saneamiento

50

Módulos
para venta de alimentos
entregados a

4

Organizaciones de
mujeres emprendedoras
financiados por el Centro
de Crecimiento Inclusivo
de Mastercard y CARE
Perú en coordinación
con la Municipalidad
Metropolitana de Lima

100

Mujeres
emprendedoras
capacitadas en
Educación Financiera a
través del aplicativo
Lista Express



Como parte de
Reactiva Sazón se
desarrollaron los siguientes
instrumentos:



**1 Reglamento
de uso** de módulos
de expendio de los
alimentos.



**1 Manual de buenas
prácticas** de
manipulación de los
alimentos en ferias
gastronómicas.



1 Plan
de higiene y
saneamiento.



Organizaciones gastronómicas de mujeres en Lima

<i>Nombre de Asociación</i>	<i>¿Dónde nos ubicas?</i>	<i>Presidenta</i>	<i>Teléfono</i>
ASOCIACIÓN DE EMPRENDEDORES GASTRONÓMICOS Y AFINES LAS LIMEÑITAS SAZÓN Y SABOR PERUANO	Plazuela Las Limeñitas, Centro Histórico de Lima. Primera cuadra del Jr. Camaná.	Jesús Fortunata Felipe Mujica	999616752
ASOCIACIÓN DE VENDEDORES DE POTAJES LIMEÑOS ALAMEDA CHABUCA GRANDA	Alameda Chabuca Granda, Centro Histórico de Lima. A dos cuadras de la plaza de Armas de Lima.	Gloria Aurelia Tamayo Núñez	986392163
ASOCIACIÓN FESTIVAL DEL SABOR PERUANO DE LIMA METROPOLITANA - FSPLM	Plaza Italia, Centro Histórico de Lima. Séptima cuadra del Jr. Huanta.	Yolanda Antonieta Alegre Cuba	990733076 996520784
ASOCIACIÓN CULTURAL Y GASTRONÓMICA SABOR Y ENCANTO DE SANTO CRISTO, BARRIOS ALTOS	Plazuela Maravillas, Barrios Altos. Quinceava cuadra del Jr. Áncash.	Julia Basilia Pipa Carhuapoma	910068653
EMPRENDEDORAS DE LA RUTA DE ACCESO A LAS LOMAS EL MIRADOR - SAZÓN LOMERA	Entrada a Lomas El Mirador, San Juan de Lurigancho.	Amparo Villalta Guardales	924964298



...ALIDAD DE



Esta publicación ha sido financiada por el
proyecto IGNITE de CARE Perú y el Centro de
Crecimiento Inclusivo de Mastercard.





care.org.pe

Síguenos en



CAREenPERU