

UNIVERSIDAD CATÓLICA SANTO TORIBIO DE MOGROVEJO
FACULTAD DE CIENCIAS EMPRESARIALES
ESCUELA DE ADMINISTRACIÓN HOTELERA Y DE SERVICIOS
TURÍSTICOS



PROPUESTA DE INCLUSIÓN DE LOS INSUMOS DE LA GASTRONOMÍA
MOCHICA A LA GASTRONOMÍA LAMBAYECANA CONTEMPORÁNEA,
2018

TESIS PARA OPTAR EL TÍTULO DE
LICENCIADO EN ADMINISTRACIÓN HOTELERA Y DE SERVICIOS
TURÍSTICOS

AUTOR
CASTINALDO VASQUEZ QUIROZ

ASESOR
MARIA DE LAS MERCEDES ELIZABETH VIGO GALVEZ

<https://orcid.org/0000-0003-3203-948X>

Chiclayo, 2021

**PROPUESTA DE INCLUSIÓN DE LOS INSUMOS DE LA
GASTRONOMÍA MOCHICA A LA GASTRONOMÍA
LAMBAYECANA CONTEMPORÁNEA, 2018**

**PRESENTADA POR:
CASTINALDO VASQUEZ QUIROZ**

A la Facultad de Ciencias Empresariales de la
Universidad Católica Santo Toribio de Mogrovejo
para optar el Título de

**LICENCIADO EN ADMINISTRACIÓN HOTELERA
Y DE SERVICIOS TURÍSTICOS**

APROBADO POR:

Yesenia Aylen Serruto Perea
PRESIDENTE

Mantilla Gallardo Shirley Ysabel
SECRETARIO

Maria de las Mercedes Elizabeth Vigo Galvez
VOCAL

Dedicatoria

Dedico esta tesis a Dios por haberme permitido llegar hasta este punto y haberme dado salud para lograr mis objetivos. A mis padres, Segundo Castinaldo Vasquez Ramales y Amalia Jesús Quiroz Barrantes, por brindarme su apoyo incondicional en todo momento, por sus consejos, sus valores, por la motivación constante que me ha permitido ser una persona de bien y un profesional de vanguardia.

Agradecimientos

A la Universidad Católica Santo Toribio de Mogrovejo, porque en sus aulas, recibí el conocimiento intelectual y humano de cada uno de los docentes de la Facultad de Ciencias Empresariales en la Escuela Profesional de Administración Hotelera y de Servicios Turísticos. Especial agradecimiento a nuestro profesor, el Mgtr. Miguel Angel Gonzales Otoyá Arrese por su visión crítica, conocimientos, experiencia y su motivación para lograr concluir con éxito el proyecto.

Índice

Resumen

Abstract

I.	Introducción	8
II.	Marco teórico	10
2.1.	Antecedentes	10
2.2.	Bases teórico científicas	12
2.2.1.	Inclusión de los insumos mochica.....	12
2.2.2.	Gastronomía Lambayecana contemporánea.....	25
2.2.2.1.	Insumos de la gastronomía tradicional lambayecana	25
2.2.2.2.	Concepto de gastronomía contemporánea.....	26
2.2.2.4.	La gastronomía lambayecana actual.....	29
2.2.3.	Propuesta gastronómica.....	29
III.	Metodología	31
3.1.	Tipo y nivel de investigación	31
3.2.	Diseño de investigación.....	31
3.3.	Población, muestra y muestreo.....	31
3.4.	Criterios de selección	32
3.5.	Operacionalización de variables.....	33
3.6.	Técnicas e instrumentos de recolección de datos	33
3.7.	Procedimientos	33
3.8.	Plan de procesamiento y análisis de datos.....	34
3.9.	Matriz de consistencia	34
3.10.	Consideraciones éticas	35
IV.	Resultados y discusión	36
V.	Propuesta	45
VI.	Conclusiones	66
VII.	Recomendaciones.....	67
VIII.	Lista de referencias.....	68
IX.	Anexos.....	70

Índice de tablas

Tabla N° 1: Alimentos del Perú prehispánico.....	13
Tabla N° 2: Principales cultivos mochicas.....	21
Tabla N° 3: Operacionalización de variables.....	33
Tabla N° 4: Matriz de consistencia.....	34

Resumen

Nuestra gastronomía está basada en insumos típicos y foráneos que se han ido adaptando desde la migración europea en el Perú. En la actualidad se habla de cocina tradicional lambayecana, pero no se hace énfasis de cómo inicio el desarrollo de esta cocina, por lo tanto, es importante conocer que insumos típicos se desarrollaron en la gastronomía mochica de la región Lambayeque, y con este conocimiento poder preservar los insumos en el transcurrir del tiempo. Esta investigación tiene como objetivo establecer una propuesta de inclusión de los insumos de la gastronomía mochica a la gastronomía contemporánea lambayecana, con el fin de prevalecer los insumos en la actualidad, y para ello es relevante basarse en hechos históricos e investigación brindada por arqueólogos. Debido a ello se ha planteado dos guías de entrevistas, dirigida a especialistas y conocedores del tema, así también se ha diseñado una ficha técnica de degustación para poder evaluar los platos creados con los insumos mochicas. Dado todos estos datos de especialistas en el tema se ha determinado que en la época mochicase desarrolló una excelente agricultura la cual ha dado pase al desarrollo de diversos insumos y que hoy en día se pueden visualizar en cerámicas, esculturas y textilería, las cuales se presentan en los diversos museos de la región Lambayeque, los mismos que serán utilizados para la elaboración de la propuesta de recetas creativas reflejadas en fichas técnicas.

Palabras clave: gastronomía mochica, inclusión, gastronomía tradicional, gastronomía contemporánea.

Clasificaciones JEL: **Z19**

Abstract

Our gastronomy is based on typical and foreign supplies that have been adapted since European migration in Peru. Today there is talk of traditional lambayecana cuisine, but there is no emphasis on how the development of this kitchen began, therefore, it is important to know that typical supplies were developed in the mochica gastronomy of the Lambayeque region, and with this to be able to preserve the supplies in the course of time. This research aims to establish a proposal to include the supplies of the cuisine mochica to contemporary Lambayecana gastronomy, in order to prevail the supplies today, and for this it is relevant to rely on historical facts and research provided by archaeologists. Because of this, two interview guides have been proposed, aimed at specialists and connoisseurs of the subject, as well as a tasting fact sheet has been designed to be able to evaluate the dishes created with the mochicas supplies. Given all this data of specialists in the subject it has been determined that in the Mochica era an excellent agriculture was developed which has given way to the development of various inputs and that today can be visualized in ceramics, sculptures and textiles, which they are presented in the various museums of the Lambayeque region, which will be used for the elaboration of the proposal of creative recipes reflected in datasheets.

Keywords: mochica gastronomy, inclusion, traditional gastronomy, contemporary gastronomy.

JEL classifications: Z19

I. Introducción

Según UNESCO (2015) la gastronomía representa un recurso que ofrece un contenido cultural e histórico; cuando se trata de comida en la región Lambayeque se vincula con la chicha de jora, el espesado y el arroz con pato, incluso personas que han tenido la oportunidad de vincularse más de cerca con Lambayeque pueden mencionar alimentos como el cañan, el cuy, el loche, la miel de algarrobo, patos silvestres o el venado andino de cola blanca.

Hernando, A (2010) Por otro lado hay que hablar de la moda, como uno de los factores de riesgo ya que consigue cautivar con la comida a técnicos, publicistas y ciertos medios de comunicación que promueven la idea que es posible mezclar, fusionar, apisonar o desfigurar cualquier alimento con el pretexto de no perder el tren de la modernidad. Defender la cultura local, como algo propio, evolutivo, básico para nuestro conocimiento del entorno es ridiculizado como tradicionalista y folclórico. Hoy se intenta abrazar cocinas lejanas, productos exóticos, vivir con un acento que parece más cosmopolita, aunque esto deriva en una globalización gastronómica.

Así mismo el Mgter. José Antonio Paz Perinago, sugiere que se debe tener claro dos términos típico y tradicional, ya que es confundido en la actualidad, lo típico son todo el insumo que se han desarrollado antes de la llegada de los españoles y lo tradicional nace de la fusión de los insumos autóctonos o típicos que fusionados con los insumos foráneos.

Por lo tanto, estos insumos autóctonos o típicos son la base de la gastronomía lambayecana contemporánea. Debido a ello Flores (2006) manifiesta que se deben cuidar en el transcurso del tiempo, ya que por ser un hecho histórico que a la llegada de los conquistadores sometieron al pueblo e incluyeron en su gastronomía productos como el ají y la papa, y otros fueron segregados, como la quinua, la maca, el kushuro, la carne de llama y alpaca, o el cañan, productos que eran de los indios, a la par que impusieron sus insumos generándose una cocina mestiza.

La presente investigación pretende dar a conocer a través de hechos históricos y recursos arqueológicos cuales fueron los insumos que se producían en la cultura mochica, así mismo saber de qué forma se han ido incluyendo a lo largo de la historia y que insumos se han ido segregando o desplazando en la gastronomía lambayecana. También se pretende describir el desarrollo gastronómico y los tipos de cocina que se han ido adaptando en la actualidad, ello con el fin de desarrollar una propuesta gastronómica la cual se enfoca en recetas donde se incluyan los insumos de la cocina mochica adaptados a la gastronomía contemporánea en Lambayeque.

Según lo mencionado líneas arriba, se pudo formular la siguiente pregunta: ¿De qué manera los insumos de la gastronomía mochica se pueden incluir en la gastronomía lambayecana contemporánea?

El objetivo general fue: Establecer una propuesta de inclusión de los insumos de la gastronomía mochica a la gastronomía lambayecana contemporánea. Así mismo los objetivos específicos fueron, caracterizar qué insumos utilizaron los moches en su desarrollo gastronómico, analizar que insumos del arte culinario moche perduran en la gastronomía contemporánea, proponer la inclusión de los insumos de la cultura mochica al arte culinario contemporáneo.

La presente investigación se justifica porque se ha determinado la importancia de los insumos de la gastronomía mochica en la región Lambayeque, y es por ello que se pretende enunciar estos insumos con el propósito de dar a conocer a la población lambayecana que tenemos una gastronomía típica que se tiene que preservar. Ya que con la llegada de los españoles en 1532 d.c se han incluido muchos insumos foráneos los cuales han ido desplazando a los nuestros, causando una confusión entre lo típico y lo tradicional, ya que la cocina tradicional es la cocina mestiza.

Se hace esta diferencia de términos porque se pretende tomar los insumos típicos de la gastronomía mochica y establecer una propuesta gastronómica, la cual se basa en recetas, estas recetas se diferencian en dos grupos, el primer grupo son recetas plasmadas a como comían los mochicas en su época, y el otro grupo de cómo estos insumos son adaptados a la cocina contemporánea, con el fin de demostrar que si se puede preservar estos insumos en la actualidad.

En el primer capítulo se encuentra la introducción donde se describió el tema a desarrollarse, el segundo capítulo abarco el marco teórico en el cual se determinó los antecedentes y bases teóricas. En el tercer capítulo encontramos la metodología donde se estableció el tipo de la investigación, la operacionalización de variables y matriz de consistencia, así mismo de cómo fue el proceso para recolección de los datos.

En el cuarto capítulo se estableció la tabla de resultados y la discusión entre las bases teóricas y los resultados, en el quinto capítulo se desarrolló la propuesta gastronómica, la cual se detalla en fichas técnicas de las recetas. El capítulo sexto presenta las conclusiones; en el séptimo encontramos las recomendaciones, en el octavo capítulo se puntualizó la bibliografía y en el noveno capítulo se señaló los anexos referentes al tema desarrollado.

II. Marco teórico

2.1. Antecedentes

Según Minchala (2017) la investigación tuvo como objetivo identificar técnicas e ingredientes de la gastronomía prehispánica de la región interandina aplicada a la cocina contemporánea, para el desarrollo de este proyecto se tuvo que hacer un estudio de la época prehispánica, tomando como punto de partida la historia y la arqueología para detallar el desarrollo gastronómico aborígen en Ecuador, así mismo se creó 7 recetas detalladas en fichas técnicas, las cuales fueron validadas a través de una degustación, el método de calificación fue del 1 al 5, por lo tanto 1 hace referencia a un producto malo y 5 a un producto excelente, se calificó las preparaciones tomando en cuenta su aroma, textura, sabor y apariencia. Teniendo como resultado la aprobación de un 96 % de aprobación los aperitivos, 96 % en platos entradas, 92 % en platos de fondo y el 88 % en la bebida. En conclusión, se ha logrado aplicar insumos y técnicas de la época prehispánica dentro de la cocina moderna, obteniendo una fusión gastronómica aceptable, cuyas elaboraciones han sido producto de varias pruebas para definir las recetas estándar. Se recomienda siempre controlar el nivel de cocción de los productos cuando se utilice técnicas de cocina aborígenes.

Rufasto (2017), el principal objetivo del estudio es determinar la gastronomía tradicional en la provincia de Trujillo. La metodología que se uso fue la ficha de observación y la entrevista. La gastronomía tradicional que presenta la provincia de Trujillo se destaca por la tenencia de algunos insumos propios, dentro de ellos tubérculos, aromatizantes, verduras, hortalizas, carnes, etc. Obteniéndose como conclusión que hoy en día la gastronomía tradicional de la provincia de Trujillo forma parte del boom gastronómico peruano, debido a que nuestros antepasados nos heredaron algunos platos que hasta el día de hoy son preparados, ya sea por costumbre o tradición.

Medina (2017) el propósito del artículo es reflexionar críticamente sobre las intersecciones entre cultura alimentaria, patrimonio y turismo. Para el desarrollo se ha observado y revisado las interacciones entre cultura alimentaria, patrimonio y turismo desde una perspectiva tanto crítica como práctica. La patrimonialización y la conversión de la comida en atractivo turístico puede ayudar a revalorizar el modelo de producción del campesino que provee sus materias primas, la cual tuvo como conclusión que el patrimonio alimentario es considerado hoy en día como un recurso turístico de gran potencial y, en este mismo sentido, lo alimentario se ha incardinado en la gestión de la cultura y del turismo con la promoción de los productos locales y regionales.

Rodríguez & Cáceres (2016) la investigación tuvo como finalidad diseñar una cátedra de Patrimonio Cultural Gastronómico del Núcleo Provincial Metropolitano de Santander. Para el desarrollo del presente artículo se realizó una categorización estructurada según las formas de alimentación, tradición y cultura, conocimientos culinarios y formas de preservación. Se encontró que dieciséis preparaciones están riesgo de desaparecer y que tanto estudiantes como chefs conocen los platos, pero no los preparan. La cual concluyo que un aporte del programa de Gastronomía sería integrar la cocina tradicional a procesos académicos y desarrollar investigaciones que contribuyan a reconocer, valorar, preservar y divulgar, las expresiones culinarias ancestrales santandereanas.

Guerra (2016) la indagación tuvo como objetivo principal identificar cuáles son las características de la gastronomía regional como atractivo turístico en el Distrito de Huaral. Para ello aplico herramientas como la encuesta y entrevistas a especialista en el sector gastronómico obteniéndose como resultado que el distrito de Huaral si cuenta con las características gastronómicas necesarias para desarrollarse como atractivo turístico. En conclusión, el Distrito de Huaral es un destino turístico gastronómico, ya que cuenta con características de la gastronomía regional capaz de satisfacer los paladares más exigentes.

González (2016) el objeto de esta investigación se centra en proponer un nuevo concepto para la voz gastronómica. La metodología se ciñe a la observación y estudio de los hechos de nuestro interés tanto en documentos gráficos, como otro tipo de documentos y referencias, incluidas las crónicas de determinados episodios históricos, obteniendo como resultado las descripciones muy completas del agasajo o banquete que siguieron a momentos singulares de la humanidad, así mismo se ha comprobado que las coincidencias y circunstancias se repiten, de modo que optamos por el método deductivo de análisis fijando unas determinadas reglas o modelos básicos para comprobar tales coincidencias, en conclusión la gastronomía se asocia desde Grecia a nuestros días con placer, con disfrute, con agasajo y atención del anfitrión, en actos de Estado o privados; es decir, con el Protocolo institucional en cuanto desde aquellos remotos tiempos a los nuestros, el banquete y el ceremonial de la mesa forma parte de la cultura hospitalaria de los pueblos y sociedades civilizadas.

2.2. Bases teórico científicas

2.2.1. Inclusión de los insumos mochica

Según Masterchef (2017) los insumos en la cocina son la materia prima, materiales y recursos usados para producir un plato (p.12).

Debido al desarrollo del tema se está tomado los insumos basados en la materia prima mochica, por lo que Larco (2001) indica que en las excavaciones realizadas se han encontrado varios ejemplares de maíz morado, al igual que semillas de pallares, frejoles, camote, zapallo, yuca, así como frutales, seguramente pepino, guayabas, guanábanas, pacay, entre otro, los cuales fueron cultivados por los antiguos mochicas (p. 281).

2.2.1.1. Insumos utilizados en el antiguo Perú

Según León (2013) las evidencias más antiguas de insumos encontrados en el Perú, datan desde 14,000 años a.c hasta 2,000 a.c.

Las cuales se clasifican en:

Tipo de vegetales y hortalizas

Papa, oca, olluco, arracacha, camote, yuca, la achira, la calabaza, el zapallo loche, ajíes, tomates silvestres, caiguas, palillo o cúrcuma, yacón, chilca, coca.

Tipo de legumbres y cereales

Frejol, pallar, el tarwi, el maíz, semillas de aliso, molle y achiote.

Tipo de frutas









Guayabas, granadilla, maracuyá, tumbo, papaya andina, cansaboca, pepino dulce, aguaymanto, sapote, clavillo, tuna silvestre.











Tipo de cárnicos

Cérvidos como los venados y los ciervos, aves como el hayno, la huachhua, la jarhuahasaca, la parihuana, el pato jerga, camélidos como la vicuña y el guanaco (su forma domesticada seria la alpaca y la llama), roedores como el cuy, la vizcacha y el conejo andino, reptiles como el cañan, la iguana y las lagartijas.










Así mismo el mar también ha sido fuente inagotable de alimentos para la población. Algas, conchas, moluscos, crustáceos y una gran variedad de peces son los ingredientes fundamentales de la cocina costera peruana incluso en la actualidad (p. 32).











Tabla N°1: Alimentos del Perú prehispánico











ALIMENTOS DEL PERÚ PREHISPÁNICO 14,000 años de alimentación en el Perú				
Nombre científico	Familia	Nombre vulgar	Descripción	Imagen
VERDURAS Y HORTALIZAS				
Tubérculos y rizomas				
<i>Canna edulis</i> Ker-Gawler o Indica	Cannaceae	Achira, adeira, imocona, luano, munay, sio	Rizoma americano, domesticable y comestible, hallado en yacimientos arqueológicos.	
<i>Arracacia xanthorrhiza</i> Bancroft	Umbelíferas	Arracacha, apio criollo, birraca, waisampila, zanahoria blanca	Es la única umbelífera domesticada en Sudamérica y confinada a su ambiente de origen.	
<i>Ipomoea batatas</i>	Convolvulaceae	Camote, apichu, batata, huascai, inch	Tubérculo importante en la base alimenticia del imperio Inca y la cultura Maya.	
<i>Lepidiummeyenii</i> Walp	Brasicáceas	Maca	Tubérculo cultivada en los andes del Perú, y tiene un alto contenido alimenticio.	
<i>Manihot esculenta</i> Crantz	Euphorbiaceae	Yuca, adtza, caniri, cuabe, jimeca, mandioca	Propia de América tropical, es un alimento fundamental en la selva.	
<i>Xanthosoma sagittifolium</i>	Araceae	Uncuncha, huirina, mairino, yantia, yautía	Rizoma que se cultiva en San Martín y Madre de Dios, sus hojas y cormos son comestibles.	
<i>Oxalis tuberosa</i> Molina	Oxalidaceae	Oca, apilla, uncha	Importante tubérculo andino, ya que es la segunda más consumida después de la papa en los andes.	
<i>Pachyrhizus tuberosus</i>	Fabaceae	Jíquima, ahipa, jaspo, namou, wuiso	Esencial en la alimentación de los antiguos peruanos, este puede pesar hasta un kilo.	

Smallanthus sonchifolius	Asteráceas	yacón, arboloco, aricoma	tubérculo domesticado en los Andes, es una fuente primaria de azúcar natural.	
Ullucus tuberosus Caldas	Basellaceae	Olluco, melloco, papaliza, ruba, ullucu, ulluma	Tubérculo importante junto a la papa, por su fuente de carbohidratos.	
Typha angustifolia	Typhaceae	Totora, enea, huaricolla	Proveniente de lugares fongosos, de toda la planta sus rizomas fueron consumidos.	
Gynerium sagittatum	Gramíneas	Caña brava	Era comida, pues se hallaron en los cropolitos de los habitantes.	
Phragmites communis	Gramíneas	Carrizo o caña hueca	consumido en la cultura Salinar, se han encontrado restos en desechos fecales.	
Tropaeolum tuberosum	Tropaeolaceae	Mashua, año, año, isaña	Fue un cultivo ornamental, pero a la vez un consumo alimenticio importante.	
Solanum tuberosum	Solanáceas	Papa, acsu, apalo, catzari, cchoque	Importante en la alimentación de nuestras culturas prehispánicas, se domesticó entre los 800 y 5000 a.C.	
Cyperus, Scirpus sp.	Juncaceae	Junco	Sus rizomas y raíces eran comida, en Puno en el siglo XX se consumía la medula de la base del tallo.	
Cyperus esculentus	Cyperaceae	Coquito, chauchilla, chufa	Rizoma con alto valor proteico, se consumía en abundancia en el precerámico tardío.	
Verduras				
Curcubita	Cucurbitáceas	Calabazas o zapallos	Su importancia en la época prehispánica estaba solo por debajo del maíz.	









Cucumis sp., cucumis sativus	Cucurbitáceas	Pepinillo	Una variedad de calabaza, ha sido hallado en excavaciones de Chilca, de la época precerámica.	
Cyclanthera pedata	Cucurbitáceas	Caigua, accoch	Domesticada en el Perú prehispánico, cultivada por sus propiedades medicinales y alimenticias.	
Plantas talofitas				
Cryptogamae, macrocystis humboldtii, Pyrifera sargazo, algas pardas	Pertencen al reino de Protista.	Algas	Formo parte de la alimentación de nuestros antepasados, sobre todo las poblaciones que vivían en las costas peruanas.	
LEGUMBRES Y CEREALES				
Cereales y Pseudocereales				
Amaranthus caudatus	Amaranthaceae	Kiwicha, achita, millima	Era recolectada silvestre por aborígenes americanos, fue su principal fuente de proteínas y vitaminas.	
Chenopodium pallidicaule	Amaranthaceae	Cañihua	Grano de los andes con alto valor proteico y de aminoácidos, fue sustento de generaciones de pueblos indígenas.	
Chenopodium quinoa	Amaranthaceae	Quinoa	contiene un alto valor en proteínas, y es de consumo humano y animal.	
Zea mays	Gramíneas	Maíz	Base de la alimentación prehispánica, y es el segundo más cultivado en el mundo.	
Legumbres				
Arachis hypogaea	Fabáceas	Maní, cacahuete, choccopa, inchis	Importante en la sociedad mochica, puesto que aparece en formas antropomorfas.	






Canavalia plagiosperma/ Canavalia ensiformis/Canavalia marítima.	Fabáceas	Pallar de gentiles o frejolon	Consumida por nuestros pobladores prehispánicos, se puede mostrar en cerámica mochica.	
Phaseolus lunatus	Fabáceas	Pallar, huarhui, poroto	Pallar es una legumbre trepadora, importante en la dieta prehispánica.	
Phaseolus vulgaris	Fabáceas	Frejol, ahuihua, alorma, biik, chaucha, porotillo	Fuente importante de proteínas para las poblaciones americanas aborígenes.	
Lupinus mutabilis sweet	Fabáceas	Tarwi, chocho, lupino	Leguminosa andina, con alto contenido en nutrientes. Es un poco toxica, pero al hervirla desaparece.	
Inga feuillei	Fabáceas	Pacay, huabaina, inchipa, paca, senan	Es una leguminosa que se adapta a cualquier clima, se muestra en las figuras moche.	
Prosopis sp.	Fabáceas	Algarrobo, garroba, guarango, tacco	Llamada también planta estimulada, por su alto rendimiento y consumo en el Perú prehispánico.	
FRUTAS				
Ananas comosus/ Ananas sativus	Bromeliaceae	Piña, achupalla, ananá, cancá, chihuy, piña negra	se consumía excepcionalmente en Perú. No se producía en Perú, pero si en llanos tropicales amazónicos de Sudamérica.	
Annona cherimola miller	Annonaceae	Chirimoya, amuesha	Originaria de los valles interandinos del Perú, consumida en la costa norte y costa central.	
Annona muricata	Annonaceae	Guanábana	Se distribuye en tierras bajas del trópico. Se muestra en la cerámica chimú.	

Capsicum baccatum/ Capsicum chinense/ Capsicum pubescens/ Capsicum frutescens	Solanáceas	Ají, chojña, huaica, jima, uchú	Su consumo era indispensable ya que se usaba por sus propiedades alimenticias y sabor, y como medicina.	
Pouteria lúcumas, Lucuma bífera, Lucuma obovata	Sapotaceae	Lúcuma, cumala, locma, lucma, pucuna, caspi, rucma	Se consumía con frecuencia en la época prehispánica, y era gran fuente de vitaminas.	
Persea americana	Lauraceae	Palta, aguacate, apache, avocado, parité	Fue la fruta más consumida en el Perú prehispánico. Y es originaria del norte de Sudamérica.	
Psidium guajava	Myrtaceae	Guayaba, bimpish, guayabillo, kima, kumaski, matus	hay evidencia de su consumo desde la época precerámica, y tiene un alto contenido de vitamina C.	
Schinus molle	Anacardiaceae	Molle, aguaribay, anacahuita, Gualaguay.	Su importancia se basa en los frutos, que son como la pimienta, y son de color rojo coral.	
Passiflora ligularis	Passifloraceae	Granadilla, apicoya, huto, tintin	Fue cultivada no solo por su pulpa sino también como ofrenda a las huacas.	
Passiflora foetida	Passifloraceae	Tumbillo o maracuyá silvestre	Se han encontrado restos en Huaca de la Luna, se supone que los mochicas lo consumían.	
Passiflora tripartita molissima	Passifloraceae	Tumbo	Crece en la sierra peruana, sirvió para la alimentación en el antiguo Perú.	
Carica candicans, Carica pubescens	Caricaceae	Papayo, mito, mitu, quemish	El papayo crece profusamente en la amazonia peruana. Es la especie más extendida de papaya andina.	
Campomanesia linearifolia	Zingiberaceae	Palillo peruano	Uso remoto desde la cultura Caral, no se debe confundir con la cúrcuma moderna.	

Bunchosia armeniaca	Malpighiaceae	Ciruela del fraile, cansaboca, ushum, usuma	Cultivado por sus frutos de pulpa carnososa y rojiza y su casca de color verde olivo.	
Solanum muricatum	Solanáceas	Pepino dulce	Se consumió en la época prehispánica, ya que hay representaciones de este dibujo.	
Physalis Peruviana	Solanáceas	Aguaymanto, capulí, tomatillo	Crece en los valles de la costa, es originaria de los andes. Es rico en vitaminas y minerales.	
Capparis angulata, Capparis scabrida	Sapotaceae	Sapote	Se han descubierto semillas de sapote en Huaca Prieta y en el valle moche.	
Lycopersicon esculentum, Lycopersicon peruvianum	Solanáceas	Tomate silvestre	Originario de los andes centrales y adaptable a cualquier clima, y se consumía en su estado silvestre.	
Solanum betaceum	Solanáceas	Sachatomate, tomate andino, tomate de árbol	Originario de los andes orientales del Perú, son ligeramente alargados y pedunculados.	
Gulielma gasipaes, Bactris gaspae	Palmeras (arecaceae)	Pijuayo, chonta de comer, chontadura, pijibay, pupuña	Es de origen amazónico, y se cree que dio balance a la alimentación prehispánica por sus aceites.	
Pouteria caimito, Chrysophyllum cainito	Sapotaceae	Caimito	Originaria de la amazonia sudamericana, contiene vitaminas A, B, C.	
Opuntia floccosa	Cactáceas	Tuna Silvestre	Su consumo fue remoto, alrededor 8100 a.C, en la puna de Junín.	
Haageocereus	Cactáceas	Cactus	Sus frutos fueron consumidos por los habitantes del sitio Paloma, en la costa central del Perú. 5316 y 3630 a. C.	

LOS ANIMALES COMO ALIMENTOS

Camélidos	Camelidae	La vicuña y el guanaco	Fueron domesticados en los andes, es su estado salvaje serían la vicuña y el guanaco, y domesticadas serían la alpaca y la llama.	
Hippocamelus antisensis	Cérvidos	Taruca	Se encuentran en la puna de Junín, su consumo ha sido hallado en las excavaciones de Chavín de Huántar.	
Odocoileus peruvianus / Mazama americana, Mazama rufina	Cérvidos	Venado de cola blanca y ciervo rojo	Su consumo data desde la aparición del hombre en el Perú, huesos encontrados en excavaciones, Ayacucho.	
Tyassuidae	Ungulado frugívoro	Chancho de monte, jabalí americano, pecarí.	Fuente alimenticia entre los años 9700 y 9200 a.C. En los andes bajos del norte peruano.	
Roedores				
Cavia porcellus	Caviidae	Cuy, cobayo, quwe, wanchu	Fue una de las mayores fuentes de carne para las poblaciones prehispánicas.	
Lagidium peruanum	Chinchillidae	Vizcacha	Restos encontrados en las excavaciones en la cueva del guitarrero, Callejón de Huaylas.	
Lagomorfos				
Sylvilagus brasiliensis	Lepóridos	Conejo andino, conejo de monte, tapetí	Se registra EN Cueva del Guitarrero que fue consumido desde 8,500 a.C.	
Cánidos				
Dusicyon Sechurae, Pseudolopex sechurae / Pseudolopex culpaeus	Cánidos	Zorro de Sechura y zorro andino o colorado	Restos encontrados en excavaciones Huaca de la luna, Valle bajo de Moche	
Mustélidos				

Conepatus rex, Conepatus chinga rex	Mephitidae	zorriño de los Andes	Restos datan de haber sido consumido entre 8,500 y 7,700 a.C.	
Cannis lupus familiaris	Cánidos	Perros peruanos	Era fuente de carne para las poblaciones prehispánicas de Perú.	
Batracios y anfibios				
Caudata	Lófido	Salamandra	Formo parte de la dieta de los antepasados en el Valle de Zaña, se consumió entre 9,700 y 9,200 a. C.	
Rana pipiens	Ranidae	Rana leopardo	Encontrado en excavaciones Alenya, Río Utcubamba, se consumió entre los 1500 y 1200 a. C.	
Batrachophynus sp., Batrachophynus macrostomus	Ranidae	Rana de Junín o rana gigante	Restos encontrado en la Puna de Junín (5,600 y 4,480 a.C), y en la Huaca de la Luna (400 Y 750 d. C).	

Fuente: Dr. Elmo León Canales (2013).

2.2.1.2. Insumos utilizados en la época mochica

Según Larco (2001) los antiguos mochicas se desarrollaron desde el siglo II hasta el Siglo VIII.

Al desarrollar su sistema agrícola basado en la ingeniería hidráulica les permitió contar con excedentes agrícolas, la cual era complementada con los productos del mar, estos productos se clasifican en:

Tipo de vegetales y hortalizas

El zapallo loche, Papa, caigua, oca, olluco, arracacha, camote, yuca, la calabaza, ajíes, tomates silvestres, yacón y coca.

Tipo de legumbres y cereales

Maíz, frejol, pallar, el maíz, maní

Tipo de frutas





Guayabas, granadilla, cacao, chirimoya, lúcuma, tumbo, pacay, pepino dulce, papayo, zapote, palta, tuna silvestre.

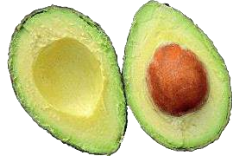




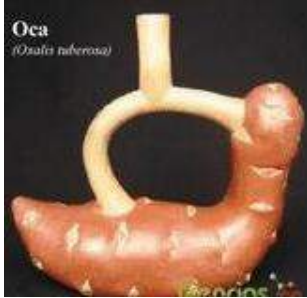

Tipo de cárnicos

Cérvidos como los venados cola blanca, aves como el pato jerga y palomas, camélidos como la vicuña y el guanaco (su forma domesticada sería la alpaca y la llama), roedores como el cuy y la vizcacha, reptiles como el cañan, la iguana y las lagartijas.








Así mismo los mochicas consumían productos marinos como el tolo, la manta, el chirlo, el bonito y la corvina, guitarra, raya, entre los peces de agua salobre; y el bagre, la mojarrilla y la lisa, entre los de agua dulce. Los mochicas buscaron con avidez los mariscos, entre los que han encontrado representados el caracol, la estrella de mar, las conchas, los barquillos y los ancocos, también crustáceos como langostas, cangrejos, entre otros. Los cuales han sido identificados en las cerámicas.




Tabla N° 2: Principales cultivos mochicas

PRINCIPALES CULTIVOS MOCHICAS				
Nombre científico	Familia	Nombre vulgar	Representaciones	Imagen
ANGIOSPERMAS				
ZEA MAYS L.	Gramíneas	Maíz	Pictografía, relieve y escultura. Además, mazorcas de maíz precolombino de la época chimú.	
DICOTILEDONEAS				
ULLUCUS TUBEROSUS LOZ	Baseláceas	Ullucu	Plantaciones encontradas en la parte sierra de la región Lambayeque.	
ANONA CHERIMOLLA MILL	Anonáceas	Chirimoya, chirimoyo	Escultura	
ANONA MURICATA L.	Anonáceas	Guanábana	Escultura	

PERSEA GRATISSIMA GARTN.	Lauráceas	Palta, palto	Se determina su consumo por las semillas encontradas en las excavaciones.	
PHASEOLUS VULGARIS L.	Leguminosas	Frijol, poroto	Escultura de piedra, a manera de amuletos.	
PHASEOLUS PALLAR MOLINA	Leguminosas	Pallar	En vainas (a manera de amuletos) y semillas (empleadas como signos por la peculiar forma de manchas).	
ARRACHIS HIPOGAEA L.	Leguminosa	Maní	Pictografía, magníficos relieves y esculturas, en especial idealizados.	
INGA FEUILLEI D.C	Leguminosas	Pacay, guaba	Cerámica	
OXALIS TUBEROSA MOI	Oxalidáceas	Oca	En muchos ceramios extraídos de tumbas precolombinas.	
ERYTHROZYLLON COCA LAM	Eritroxiláceas	Coca		
MANIHOT UTILISSIMA POHL	Euforbiáceas	Yuca	Escultórica	
GOSSYPIUM BARBADENSE VAR.PERUVIANUM CA.	Malváceas	Algodón	Textilería	

THEOBROMA CACAO L.	Esterculiáceas	Cacao	Cerámica	
PASSIFLORA LIGULARIS JUSS	Pasifloráceas	Granadilla	Se determina su consumo por las semillas encontradas en las excavaciones.	
PASSIFLORA QUADRANGULARIS L.	Pasifloráceas	Tumbo	Cerámica	
CARICA PAPAYA L.	Esterculiáceas	Papaya, papayo	Cerámica	
PSIDIUM GUAYAVA RADDI	Mirtáceas	Guayaba, guayabo	Su consumo en el Perú data desde la época precerámica.	
ARRACACIA ESCULENTA D.C	Umbelíferas	Arracacha, ricacha	Restos encontrados en la sierra de Lambayeque. Su consumo data entre 2500-1500 a.c	
LÚCUMA OBOVATA H.B.K.	Sapotáceos	Lúcuma	En tumbas precolombinas de la costa se encuentran frutos bien conservados	
QUARARIBEA CORDATA	Sapotáceos	Zapote	Cerámica escultórica	

IPOMOEA BATATAS LAM	Convolvuláceas	Camote	Dentro de las esculturas y representaciones realistas.	
CAPISCUM ANNUM L.	Solanáceas	Ají	Cerámica	
SOLANUM LYCOPERCICUM L.	Solanáceas	Tomate	Cerámica	
SOLANUM TUBEROSUM L.	Solanáceas	Papa	Dentro de las esculturas y representaciones realistas.	
SOLANUM MURCATUM AIT.	Solanáceas	Pepino	Cerámica	
CYCLANTHERA PEDATA SCHARD. VAR EDELIS	Cucurbitáceas	Caigua	Cerámica	
CUCURBITA MAXIMA DUCHESN	Cucurbitáceas	Zapallo	En esculturas muy realistas, sin faltar idealizaciones.	

CUCÚRBITA MOSCHATA	Cucurbitáceas	Loche	En esculturas muy realistas, sin faltar idealizaciones.	
LAGENARIA VULGARIS SERINGE	Cucurbitáceas	Mate, pote, calabaza, ponga	Muchos ceramios representan utensilios de esta planta, inspiración de frutos legendarios.	
POLYMNIA SONCHIFOLIA POEPP Y ENDL	Compuestas	Yacón, llacón	Cerámica	

Fuente: Rafael Larco Hoyle (2001).

La chicha de jora

Fernández, E (2015) Remitiéndose a la historia, tal como lo señala Álvarez, L. (2009), se sabe que la chicha de jora, en la época incaica, tuvo gran relevancia, ya que fue una bebida que proporcionaba fuerza a los incas. Además de usarla como bebida eje para los rituales y sus adoraciones, ésta era sagrada para ellos. Cuando los españoles llegaron, no apreciaron el valor cultural de esta bebida, debido a que desconocían su importancia. Aun así, hasta el día de hoy, muchas personas no estiman el enorme valor cultural de la chicha de jora, ni tampoco su valioso aporte medicinal.

2.2.2. Gastronomía Lambayecana contemporánea

Gallego, M (2016) La cocina contemporánea es la cocina moderna nueva, la propia del momento en que se vive. Es la forma con la que el mundo culinario expresa la fusión de las recetas tradicionales de cualquier país, de forma artesanal y artística, con nuevos conceptos, técnicas innovadoras, colores, texturas, sabores. Por su parte, los chefs han ido desarrollando sus diseños de expresión que hacen que cada uno de ellos sea particular y se le identifique por su propia forma, cada uno nos ofrecen una opción diferente y personalizada.

2.2.2.1. Insumos de la gastronomía tradicional lambayecana

Según Tutuy, Rodríguez, Asencios & Solano (2015) se basa en la milenaria tradición de sus culturas ancestrales y en un proceso de mestizaje que empezó a mediados del siglo XVI y a partir del siglo XVII durante la conquista española y los siglos siguientes, esta comida se ha

ido enriqueciendo y transformando, con el aporte de una serie de insumos, técnicas e influencias culturales que terminarán por convertirla en una de las más originales y variadas expresiones de la cocina mestiza de América (p. 99).

Por lo tanto, Solís (2011) indica la cocina tradicional lambayecana es una cocina mestiza y se basa mayormente en el uso de especies marinas y de agua dulce como:

Tollo, caballa, peje blanco, pamapanito, palabritas, langosta, langostinos, bonito, algas, mero murique, batea, sardina, raya, pez diablo, cachema, cangrejos, camarones, guitarra, cabrilla, life, cachuelos y suco.

Así mismo entre los cárnicos más apreciados de la cocina lambayecana tenemos el cabrito, el pato, el cerdo, res, la pava, el pavo y gallina criolla.

Acompañan e incorporan en sus preparaciones verduras, legumbre, cereales, tubérculos y raíces como maíz, zarandaja, camote, yuca, arroz, frejoles, tomate perito, cebolla morada, ajos, alverja, papa, ajés y limón.

Como ingredientes reconocidos en su cocina tenemos la chicha de jora y el loche.

Platos tradicionales

Según Tutuy, Rodríguez, Asencios & Solano (2015) la cocina peruana ofrece una diversidad de platos propios de cada región del país. Como por ejemplo a lo largo de la costa, el más popular es el cebiche, a base de pescados o frutos del mar, de excelente calidad en el litoral, marinados en un jugo de limón sutil, con sal, ají limo y algo de cebolla. En el norte, destacan, los tamales verdes de maíz tierno, el seco de cabrito con frijoles, el arroz con pato, en salsa de culantro. Solís (2011) también el cebiche de tollo y de caballa salada y fresca, chirimpico de cabrito, tortilla de raya, sudado de palabritas frescas y cangrejo, jalea de suco, arroz con mariscos, manías, espesado con pecho de res, entre otros.

2.2.2.2. Concepto de gastronomía contemporánea

Según Gutiérrez (2012) se considera al siglo XIX como edad contemporánea llamada el siglo de oro de la cocina francesa, en el cual surgieron los más afamados chefs y gastrónomos que han marcado una gran pauta para la gastronomía de hoy en día.

Uno de los grandes cambios que vivió la gastronomía del siglo XX, fue darle más importancia a la creatividad, lo que significó mucho más que una nueva cocina, fue un movimiento que liberó a los chefs y les abrió el camino a cualquier estilo o forma de cocinar en el futuro, y es cuando inicia la cocina de autor, cocina fusión, cocina de investigación, cocina de rescate, cocina de deconstrucción, cocina molecular entre otras.

Debido a lo antes mencionado la Universidad Interamericana para el desarrollo (2015) indica que los cocineros modernos han visto esta problemática y han dejado volar la

imaginación para crear conceptos innovadores que sorprendan al cliente cansado de crear más expectativas, no sólo poniéndole apellido a lo que hacen, sino creando técnicas y metodologías nuevas. Estos Chefs se han apoyado en la tecnología para lograrlo, por primera vez en la historia, los cocineros y científicos se unen para estudiar las reacciones físicas y químicas y de ahí implementar nuevas técnicas o métodos a fin de lograr mejores resultados (P. 9).

2.2.2.3. La gastronomía contemporánea en el Perú

Cocina fusión

Según Gutiérrez (2012) la cocina fusión se basa en la mezcla de una cocina autóctona con una cocina foránea.

Antezana, A (2011) la gastronomía peruana es una fusión de muchas tendencias e influencias, desde romana y árabe a través de los españoles, hasta italiana, china., japonesa, francesa, del África negra y lógicamente de nuestros propios aportes, logrando con esto una variedad infinita, al también heredar los insumos desde las cebollas y los ajos del mediterráneo, hasta el arroz y los cítricos asiáticos, la horticultura italiana con acelgas, albahaca, coles y brócoli, las técnicas e insumos chinos, los usos y costumbres españoles, el refinamiento francés, los gustos europeos y nuestra milenaria y rica cultura gastronómica.

Fusión de insumos de la gastronomía típica con la foránea

Por lo tanto, Tutuy, Rodríguez, Asencios & Solano (2015) indica los platos regionales autóctonos se han ido fusionando con insumos, técnicas e influencias (hispano europeas, árabes, africanas, chinas, japonesas).

Por lo que hoy en día se utiliza una salsa básica de ají llamada aderezo y cuyo grado de picante es modulado de diferentes formas. El aderezo puede ser rojo (ají panca), amarillo (ají mirasol), mixto o ser elaborado con ají fresco (ají verde). El ají seco es siempre soasado, despepado, rehidratado, molido y, según el caso, cocido en agua o en un sofrito de ajos y cebollas. Este aderezo, que aromatiza la comida, pero no hiere el paladar, según el plato que se prepare es enriquecido con hierbas (huacatay, culantro, hierbabuena, etc.), tomates, pimientos, corales, caldos, licores o fondos.

Las carnes pueden también ser marinadas en este aderezo, agregándoles según corresponda chicha, vino o cerveza. Para muchos platos fríos se utilizan también otras salsas de ají fresco o seco, siempre despepitados o molidos y, en ocasiones, se emplea también cremas de rocoto.

Cocina de autor

Hernando, A (2010) es el propio estilo que tiene cada cocinero, que se sale de lo corriente, que rompe con todo y sigue sus propios criterios y suele crear teniendo en cuenta el entorno

donde vive y de lo que dispone en cuanto a materias primas se refiere. La cocina de autor deriva de los estilos de cocina regionales donde se encuentra. Esta tendencia no debe mal interpretarse, más bien se ha convertido en una obligación de los grandes cocineros. Ellos deben reinventar la cocina, innovar las preparaciones, aplicar las nuevas técnicas culinarias, utilizar productos poco conocidos y hacer la comida más apetitosa, creativa, variada, saludable y nutritiva.

Gutiérrez (2012) la cocina de autor se relaciona con la cocina tradicional representativa de un país, en el cual un acreditado cocinero, mediante su experiencia, trayectoria y sabiduría culinaria, innova y fusiona la cocina de su país de origen con una cocina foránea o mestiza. Ambas cocinas se unen para crear un nuevo género, caracterizado por la armonía, estética y exquisitez de los platillos, especialmente en el uso de las materias primas, sazones, aromas y especias.

Cocina novoandina

Antezana, A (2011) la cocina novoandina es la expresión más reciente de la larga fusión de los sabores en el Perú, es una cocina que combina elementos tradicionales, con insumos también tradicionales, pero con algún toque de genialidad al incluirle algún elemento totalmente fuera de lo común, con técnicas modernas y que conceden texturas y sabores especiales en esta tendencia culinaria.

Debido a ello Tutuy, Rodríguez, Asencios & Solano (2015) indican que, en las últimas décadas, la cocina peruana se ha profesionalizado y sofisticado de modo considerable y ha aparecido la llamada cocina novoandina, que recupera productos ancestrales y los combina con propuestas contemporáneas y cocina de autor.

Algunos de los insumos nativos utilizados son la papa, arracacha, ollucos, ocas, maca, chuño, quinua, tarwi, kiwicha, maíz, ajíes, maní, pallares, carnes como alpaca, llama, cuy, conejo, pato, etc. numerosos pescados y frutos del mar. Hierbas aromáticas autóctonas como, la muña, el paico, huacatay, chincho, hierbabuena, ruda, menta, perejil, culantro, coca, etc. Frutas con sabores incitantes como la tuna roja y verde, sachatomate, sauco, piña, tumbo, mamey, chirimoya, guanábana, granadilla, paca, guayaba, pepino, níspero, lúcuma, cocona, maracuyá, capulí, sauco, aguaymanto, etc.

En la cocina novoandina el gran cambio es la presentación y decoración que deben ser adaptadas a la vanguardia sabores inéditos y hasta audaces experimentando nuevas e inusuales combinaciones. Tiene una presentación sofisticada con poco condimento y sin grasa.

Como por ejemplo quinoto con assobuco y huatia novoandina (p. 105).

2.2.2.4. La gastronomía lambayecana actual

Según Solis (2011) la cocina lambayecana es una cocina fusión que hoy en día se ha llevado a la restauración gourmet, como se puede apreciar en restaurantes Fiesta, debido a que la gastronomía está evolucionando, se aplican mejoras en las técnicas de presentación y se van innovando recetas.

Por ejemplo, platos como costillar de cabrito de leche a la brasa y puré de loche, cau cau de langostinos norteños y mariscos, albóndigas de bonito, causa de mero murique y langosta de puerto Eten, ente otros.

Por lo tanto, la gastronomía debería ser una de las grandes industrias del país, puede y debe crecer, llevémosla a las escuelas, acerquémosla a todos los peruanos, hagamos que el Perú y los peruanos crezcan con su gastronomía.

2.2.3. Propuesta gastronómica

2.2.3.1. Crear recetas

Concepto de creatividad

Según Huerta & Rodríguez (2006) ésta puede surgir tanto en el orden como en el desorden completo, en el silencio o en medio de un ruido ensordecedor, en un estudio o taller, o cuando le cambiamos el pañal a un bebé. La creatividad no se puede forzar, es espontánea y libre.

La creatividad en la gastronomía

Según Hernando, A (2010) es el estilo que se centra en innovar, en crear a costa de todo, de nuevas especies traídas del extranjero, de nuevos métodos de cocinado, de construir, fusionar, aplastar, reconstruir, deformar, importa menos la materia prima y la elaboración que el resultado final.

Gutiérrez (2012) la creativa en la cocina la búsqueda de nuevos sabores, aromas y texturas y a su vez, es el reencuentro con sabores conocidos y poco conocidos que se alojan fiely endeblemente en nuestro subconsciente. Los chefs suelen investigar las nuevas tendencias y las aplican a sus creaciones, sin dejar de lado las técnicas vigentes y clásicas. Además, desentierran productos que no son muy utilizados.

Recetario Gastronómico

Según Melé & Benet (2015) una receta de cocina es un conjunto de procedimientos que detallan de manera organizada un proceso culinario. Está compuesta por el nombre del platillo, los ingredientes y las medidas básicas, añadiendo posibles opciones, el número de porciones, las herramientas necesarias y el tiempo de preparación, los pasos específicos de la elaboración y una explicación de la presentación final. Adicionalmente, puede presentar información

adicional como, por ejemplo, una valoración de la complejidad de la preparación del plato, información de carácter nutricional o el origen y la historia del plato.

Hernando, A (2010) consiste en una lista de ingredientes y una serie de instrucciones para realizar un plato de cocina particular. Las recetas pueden ser transmitidas de generación en generación mediante libros de cocina o creadas a partir de la experiencia. Las recetas son una parte importante de la cultura de un grupo.

III. Metodología

3.1. Tipo y nivel de investigación

El tipo de estudio es aplicado, de nivel descriptivo y narrativo:

Zorrilla. (1986) indica que el método descriptivo se utiliza para recoger, organizar, resumir, presentar, generalizar, los resultados de los datos. Este método implica la recopilación y presentación sistemática de datos para dar una idea clara de una situación. Por lo tanto, el propósito del investigador es describir situaciones y eventos. Esto es, decir cómo es y se manifiesta determinado fenómeno.

Roberts. (2002) señala que el estudio narrativo de las vidas de la gente “se ha convertido en un área sustantiva para el análisis de las experiencias de vida y la identidad conectada con los grupos sociales, las situaciones y los acontecimientos.

Dado estos conceptos, para la investigación se recolectaron hechos históricos y arqueológicos a través de entrevistas a personas que conocen y se especializan en estos temas, con el fin de conocer el desarrollo de la gastronomía mochica en la región Lambayeque.

Por lo tanto, es de enfoque cualitativo, porque proporciona una metodología de investigación que permite comprender el complejo mundo de la experiencia vivida desde el punto de vista de las personas que la viven, debido a ello se enfoca en describir hechos históricos, investigación de arqueólogos y el conocimiento de chef instructores en cocina lambayecana, para caracterizar y explicar la inclusión de los insumos de la gastronomía mochica hasta la actualidad.

3.2. Diseño de investigación

Como lo afirmaron Hernández, Fernández & Baptista (2014) la investigación es no experimental, debido a que se pueden observar fenómenos tal como se dan en su contexto natural, para posteriormente analizarlos y transversal, porque se recogerán los datos en un momento único.

3.3. Población, muestra y muestreo

Según Hernández, Fernández & Baptista (2014) sólo cuando queremos efectuar un censo debemos incluir todos los casos (personas, animales, plantas, objetos) del universo o la población.

Para el desarrollo de la presente investigación, se ha considerado como muestra especialistas y conocedores del tema, los cuales serán los objetos del estudio.

Especialistas y conocedores del tema entrevistados:

1. Hernan E. Pozada Campaña (Guía de turismo con más de 20 años de experiencia)
2. Mgter. José A. Paz Perinango (Especialista en Historia y geografía)

3. Luis E. Chero Zurita (Arqueólogo, director del museo Huaca Rajada Sipán)
4. Ernesto I. Alva Meneses (Arqueólogo, director del proyecto arqueológico Ventarrón)
5. Zamora Arteaga Jesús (Chef instructor especialista en cocina lambayecana, CUMBRE)
6. Rony Pérez Gonzales (Chef instructor especialista en cocina lambayecana, Juan Mejía Baca)

Propuesta:

Participantes para la degustación de recetas:

Especialistas:

- 1.- Elizabeth Zelada Cortez
- 2.- Jesús Zamora Arteaga

Docentes:

- 3.- Valicha Cuadra Morales
- 4.- Jessica Solano Cavero
- 5.- Gabriel Cumpa Rojas

Alumnos:

- 6.- Fiorella Sánchez Nieto
- 7.- Jimena Vega Carmen
- 8.- Nelly Lucía Custodio Mendoza
- 9.- Jhan Hernández Odar

3.4. Criterios de selección

Según Hernández, Fernández & Baptista (2014) indican que la muestra es un subgrupo de la población del cual se recolectaran datos, y debe ser representativo de ésta.

Para esta investigación se tomó en cuenta incluir:

Para la entrevista: se ha tomado en cuenta especialistas y conocedores del tema, para que pueda explicar el desarrollo de los insumos de la gastronomía mochica y cocineros especialistas en cocina Lambayecana, para explicar cómo se viene desarrollando la cocina contemporánea en Lambayeque.

Para la evaluación de degustación: se han considerado 9 personas, 2 especialistas, 3 docentes de la USAT, 4 alumnos de la Escuela de Administración Hotelera y de Servicios Turísticos, con el propósito de evaluar de forma crítica el aroma, textura, sabor y apariencia de los platos.

3.5. Operacionalización de variables

Tabla N°3: Operacionalización de variables

VARIABLES	DIMENSIONES	SUB DIMENSIONES	INDICADORES	INSTRUMENTO	
<p>Variable independiente: Inclusión de los insumos mochica</p> <p>Según (Larco, 2001) los antiguos mochicas se desarrollaron desde el siglo II hasta el Siglo VIII, basaron su alimentación en carnes, productos del mar legumbres, hortalizas y cereales como los pallares, frijoles, camote, zapallo loche, yuca, llama, cuy, peces y mariscos.</p>	Desarrollo gastronómico mochica	Insumos usados en el antiguo Perú	Tipo de vegetales y hortalizas.	Entrevista (especialistas y conocedores del tema)	
			Tipo de legumbres y cereales.		
			Tipo de frutas		
			Tipo de cárnicos		
		Insumos época mochica	Tipo de vegetales y hortalizas.		
			Tipo de legumbres y cereales.		
			Tipo de frutas		
			Tipo de cárnicos		
<p>Variable dependiente: Gastronomía lambayecana contemporánea</p> <p>(Tutuy, Rodríguez de los Rios, Ascencios, y Solano León, 2015) indican los platos regionales se han ido fusionando con insumos, técnicas e influencias (hispanoeuropeas, árabes, africanas, chinas, japonesas).</p>	Gastronomía lambayecana contemporánea	Gastronomía tradicional	Insumos típicos	Entrevista (Chef instructor en cocina lambayecana)	
			Platos tradicionales		
		Gastronomía contemporánea	Fusión de insumos de la gastronomía típica con la foránea.		
			Insumos novoandinos		
	Propuesta gastronómica	Crear platos con insumos mochica presentados a la gastronomía contemporánea	Realizar fichas técnicas de los platos creados	Insumos en la Cocina lambayecana actual	Ficha de degustación

3.6. Técnicas e instrumentos de recolección de datos

Para llevar a cabo esta investigación se emplearon fuentes primarias de un tipo de estudio cualitativo en la cual se emplearon las entrevistas a especialistas y conocedores del tema, para ello se realizaron dos tipos de entrevistas, una entrevista dirigida para especialistas y conocedores del tema en historia y arqueología y otra para chefs especialistas en cocina lambayecana y como instrumento se usó la guía de entrevista (Ver anexo 1 y 2), así mismo para la validación de las recetas propuestas se usó como instrumento la ficha técnica de degustación (Ver anexo 5).

3.7. Procedimientos

Primero: se validaron los instrumentos (ver anexo 7,8 y 9).

Segundo: se identificó a los especialistas y conocedores del tema que cumplan con los criterios de selección.

Tercero: se les informo el propósito de la entrevista y coordino la fecha de la entrevista.

Cuarto: se realizó la entrevista a Hernan E. Pozada Campaña el 16 de junio a las 9 am, a Jesús Zamora Arteaga el 23 de mayo a las 12 pm, a Rony Pérez Gonzales el 25 de mayo a las 11 am, a José A. Paz Perinango el 04 de junio a las 6 pm, a Luis E. Chero Zurita el 12 de junio a las 10 am y a Ernesto I. Alva Meneses el 23 de agosto a las 9 am.

Quinto: se hizo la invitación a 9 participantes para la validación de las recetas propuestas, esto se realizó a través de una carta de invitación emitida por la dirección de la escuela de Administración Hotelera y de Servicios Turísticos.

Sexto: la degustación se realizó el 28/09/2019, en la cual participaron 2 especialistas, Elizabeth Zelada Cortez y Jesús Zamora Arteaga, 1 docente, Valicha Cuadra Morales y 4 alumnos de la escuela Administración Hotelera y de Servicios Turísticos, Fiorella Sánchez Nieto, Jimena Vega Carmen, Nelly Lucía Custodio Mendoza y Jhan Hernández Odar.

3.8. Plan de procesamiento y análisis de datos

Una vez obtenida la información de las guías de entrevista, se procedió de la siguiente manera:

Se ingreso la información brindada por los entrevistados en Microsoft Word, donde se organizaron en cuadros, dado que no se puede analizar el aporte de los expertos, se pasó a realizar un resumen de sus aportes, para dar mejor énfasis al desarrollo y discusión del tema.

Los resultados que brindaron las entrevistas condujeron al cumplimiento de los objetivos específicos, y el conjunto de estos al objetivo general.

3.9. Matriz de consistencia

Tabla N°4: Matriz de consistencia

TEMA	PROBLEMA	OBJETIVO GENERAL	OBJETIVOS ESPECÍFICOS	VARIABLES	METODOLOGÍA
Propuesta de inclusión de los insumos de la gastronomía mochica a la gastronomía lambayecana contemporánea	¿De qué manera los insumos de la gastronomía mochica se pueden incluir en el arte culinario contemporáneo?	Establecer una propuesta de inclusión de los insumos de la gastronomía mochica a la gastronomía lambayecana contemporánea.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Caracterizar que insumos utilizaron los moches en su desarrollo gastronómico. 2. Analizar que insumos del arte culinario moche, perduran en la gastronomía contemporánea. 3. Proponer la inclusión de los insumos moches al arte culinario contemporáneo. 	<p>Variable indirecta: Inclusión de los insumos mochica</p> <p>Variable directa: Gastronomía lambayecana contemporánea</p>	<p>Tipo de investigación El tipo de investigación que se adapta al presente trabajo es el descriptivo y narrativo.</p> <p>Diseño de investigación Para el presente trabajo de investigación de acuerdo a su naturaleza corresponde el diseño no experimental.</p> <p>Técnica Se aplicará las técnicas de entrevista.</p> <p>Muestra La población está constituida por especialistas y conocedores del tema.</p>

3.10. Consideraciones éticas

La información recolectada a través de la guía de entrevista fue empleada únicamente para el desarrollo de esta investigación, por lo cual no serán sometidos para beneficios personales.

IV. Resultados y discusión

4.1. Resultados de las entrevistas

Objetivo N°1: Caracterizar que insumos utilizaron los moches en su desarrollo gastronómico.

Resultado de la entrevista a especialistas y conocedores del tema (Ver anexo 3)

A manera de resumen de las entrevistas aplicadas a especialistas y conocedores del tema, a la pregunta:

N°1: ¿Cómo fue el desarrollo de la agricultura en el antiguo Perú?

Para llegar al desarrollo de la agricultura en el antiguo Perú, se ha tenido que pasar por etapas o periodos, que abarcan desde la alimentación que tuvieron los primeros peruanos hace 10 000 a.C, la cual se basaba en recolección y caza. Pero en los 5 000 a.C – 2 000 a. C en el estadio de la agricultura incipiente los pobladores empiezan a aprender el ciclo vital de los frutos y tubérculos silvestres que recolectaban, así mismo aprendieron las épocas en que las plantas germinaban y otras en que fructificaban abundantemente y el cuidado que deberían tener al sembrarlas, ya con este conocimiento se desarrolla en su totalidad la agricultura en el Horizonte temprano 2 000 a.C – 300 d.C con la cultura Chavin según Federico Kaufmann Doig.

N°2: ¿Qué tipo de vegetales, legumbres, frutas y animales se consumían en el antiguo Perú?

En el antiguo Perú existían animales como vicuñas, guanacos y del cruce de estos nacieron llamas y alpacas, también existieron patos, pavos, cuyes, venados, zorros, monos, perros, así mismo en la selva había sachavaca, sajino, tapir, ronsoco, bufeo de río, manantí, tortuga, etc. y cientos de peces como pejerrey, jurel, chita o sorgo o corcovado, lenguado, cazon, sábalo, robalo, cabrilla, pámpano, cavinza, caballa, anchoveta, borracho, sardina, bagre, muchuelo o machete, ayaque, peje sapo, sierra de paita, congrio, dorado, mero, liza, corvina, peje blanco, lorna, coco, bonito, auja, peje de peña, chalacos, bocon, huancavilca, peje volador, cojinova, sierra, peje angelo, gona, etc y mariscos como erizos, cangrejos, langostas, langostinos, camarones, diversidad de conchas así también consumían lobos de mar y aves marinas.

Entre los frutos silvestres estaban las guanábanas, caimito, cacao, guayaba, palta, lúcuma, tumbo, piña, girasol, sachatomate, tuna, papaya, pepino dulce, cocona, aguaymanto, aguaje, sauco, zapote, moras, mamey, fresas silvestres, moras silvestres, pacae o guaba, entre otros.

Los cereales y legumbres más consumidos eran el choclo, quinua, kiwicha, kañiwua, frejol, pallar, maní, maíz. Y en cuanto a verduras y hortalizas más consumidas tenemos la papa, camote, maca, mashua, oca, olluco, yacón, yuca, algas marinas o mococho, hojas de quinua, cushuru, pirca o tomate pequeño, verdolaga o llutuyuyo, atago o ataco, paico o amash, huacatay, muña, algas (verde, roja, etc), lechuga de mar, cochayuyos o algas de agua dulce, chonta.

Nº3: ¿Cuál fue el periodo de desarrollo de la cultura mochica?

Según las investigaciones arqueológicas realizadas por Chero Zurita en 1997, en el centro poblado de Huaca Rajada, Pampa Grande y Úcupe muestran diversos hallazgos que pertenecen al periodo intermedio temprano del 100 d.C al 700 d.C, pero debido a que cambiar sus raíces y costumbres son rasgos difíciles, el gobierno mochica ha durado hasta los 900 d.C.

Nº4: ¿Cómo se desarrolló la gastronomía de la cultura mochica?

El desarrollo de la gastronomía mochica se basó principalmente en la agricultura, ya que lograron desarrollar elevados conocimientos en hidráulica, climatología, ecología e ingeniería, por lo que desviando el cauce de los ríos que bajan de los andes pudieron construir canales y acequias de riego, y con ello lograron conectar entre si los valles del área de Lambayeque.

Dado los hechos, los mochicas pudieron sembrar plantas alimenticias como el maíz, papa, yuca, pallares, zapallo, loche, camote, maní y variedad de frutales y ajés. Para uso industrial, cultivaban el algodón y la tatora, así como caña brava para construcciones. Complementaron esta actividad con la pesca, uno de los trabajos más antiguos y respetados de la costa peruana, existiendo poblaciones identificadas por este oficio y que poseían un idioma propio. También se dedicaron a la crianza de camélidos, cuyes y algunos tipos de aves como el pato y la pava aliblanca.

Nº5: ¿Qué tipo de verduras y frutas consumían durante el desarrollo de la cultura mochica?

Los moches cultivaron muchas variedades de productos agrícolas adaptados a la zona sino también intercambiaron productos provenientes de otras regiones del Perú.

Entre las principales verduras y hortalizas que cultivaban tenemos loche, zapallo, calabaza, tomate silvestre, achiote, caigua silvestre, pepino silvestre (los moches no cultivaron verduras de hojas como lechuga, brócoli, etc.) y ajíes como ají cerezo, ají pipi de mono, ají cacho de cabra, ají paprika (los ajíes eran muy apreciados como parte de sus ritos y lo consumían mucho), también se puede apreciar el uso de hierbas como tabaco, achira, hojas de coca y molle.

También sembraban plantas frutales como granadilla, cansaboca, lúcuma, chirimoya, guanábana, pacay o guaba, peino dulce, maracuyá, tumbo, tuna, palta, vallas de algarrobo, guayaba, tumbo silvestre, pepino dulce, mamey y papaya silvestre (no sembraban plantas de frutos cítricos como limón, naranja, etc.).

Nº6: ¿Qué tipo de legumbres y hortalizas se consumían en la época mochica?

En la cultura mochica se cultivaron leguminosa y cereales como frejoles en muchas de sus variedades, maní, quinua, zarandaja o chileno, pallares y maíz.

También se cultivaron hortalizas como la yuca silvestre, camote, olluco, papa y yacón.

Nº7: ¿los mochica qué animales cazaban y domesticaban para su dieta alimenticia?

Desde tiempos muy ancestrales los mochicas cazaban el venado de cola blanca, patos ñuñuma o joque, pavas silvestres como la pava aliblanca, oso, zorro, perros, lagartos (iguana y cañan), lagartijas. Una opción en su dieta eran zorros y perros, todo lo que se movía por cuestión de escases se comía.

Nº8: ¿De qué manera aprovecharon los pobladores mochicas los productos marinos?

Los mochicas consumieron más de 700 especies marinas, entre los más comunes tenemos raya, pulpo de roca o pulpo común, toyo, sardina, bonito, caballa, palabritas, machas, cangrejos, camarones, caracoles, tortugas, conchas spondilus, conchas blancas, langosta, lenguado, corvina, también consumieron peces de agua dulce como mojarra, lifes, tilapias, entre otros.

Los productos marinos eran aprovechados para deshidratarlos y poder intercambiar con productos andinos. Por ello era muy importante el uso de la sal la cual la obtenían de las minas de sal, que hoy en día es la ciudad de Morrope.

Nº9: ¿Cuál fue su principal bebida como parte de su dieta alimenticia?

La principal bebida en la época pre hispánica fue la chicha de jora, elaborada de la germinación del maíz blanco. El consumo de la chicha en la época se debía porque el agua que tenían en los almacenes como las represas y pozos, era para ellos un agua impura, así que la chicha era una alternativa de poder consumir liquido sin enfermarse y al mismo tiempo alimentarse. Y se tomaba desde fresca a madura (con alto grado en alcohol).

El proceso para su elaboración consiste en germinar los granos de maíz, secado y molido a batan, se tiene que tostar y hervir, para luego colarlo y depositarlo en vasijas de barro para la fermentación.

Nº10: ¿Qué insumos de la época mochica perduran hoy en día y son aprovechados en la gastronomía contemporánea?

Después de describir todos los insumos que se consumieron en la época mochica, hoy en día solo perduran algunos insumos los cuales son incluidos en nuevos estilos de cocina como el achiote, algunos tipos de ajíes, loche, maíz, camote, sal, algunos tipos de pescados, el pato joque, frejoles típicos, maní, yuca (parecida a la yuca silvestre), sal (muy importante para el desarrollo gastronómico).

Objetivo N°2: Analizar que insumos del arte culinario moche, perduran en la gastronomía contemporánea.

Resultado de la entrevista a especialistas en cocina lambayecana (Ver anexo 4)

A manera de síntesis de las entrevistas aplicadas a especialistas en cocina lambayecana, a la pregunta

N°1: ¿Qué insumos típicos son utilizados en la gastronomía tradicional lambayecana?

Los insumos típicos se caracterizan por ser autóctonos de una región, entre los más usados en la cocina tradicional lambayecana tenemos el loche, el choclo, el camote, el maíz, el achiote, la yuca, el pato joque, la raya, la guitarra, la caballa, el bonito, la corvina, el lenguado, la cabrilla, entre otros.

N°2: ¿Qué platos tradicionales son los más representativos en Lambayeque?

Los platos tradicionales son platos fusión de insumos típicos con los foráneos, los más representativos son muchos, algunos se han perdido y otros siguen vigentes como el arroz con pato, el cabrito a la norteña, frito a la chichlayana, el shinguirito, la tortilla de raya, el sudado, el shirimpico, guiso de raya, guisadito de caballa, chilcano santarroseño, la sopa de novios, las manías, el migadito, la causa ferreñafana, causa lambayecana y la monsefuana, la diferencia es en el servido, la ferreñafana se acostumbra a no ponerle huevo, ni aceituna y la lechuga va tapando el plato no debajo, la causa monsefuana si lleva aceituna, huevo y la lechuga a un costadito, y el pescado que bueno si varia, pero si hablamos del más clásico hablamos del pampanito, entre otros platos.

N°3: ¿Qué insumos foráneos se han ido fusionando en la gastronomía contemporánea lambayecana?

La gastronomía lambayecana contemporánea se ha formado por la inclusión de insumos foráneos, optando insumos típicos de otras regiones del Perú, como insumos traídos en la migración europea. Entre los insumos foráneos regionales tenemos los ajíes secos (panca y mirasol), ají limo, el ají mochero de Trujillo, el ají arnaucho, hierbas como chincho, hierba buena, huacatay y entre los insumos traídos por la migración europea tenemos el arroz, hierbas, condimentos como la pimienta, el comino, mostaza, cebolla, ajo, y cítricos como el limón, la naranja, limas, así mismo carnes rojas como la res, el cerdo y carnes blancas como el pollo, el pavo, aceites, vinos, entro otros insumos.

Nº4: ¿Qué insumos de la cocina novoandina se utilizan en la gastronomía lambayecana contemporánea?

La cocina novoandina es básicamente insumos andinos que se pretenden rescatar, a los cuales se les ha aplicado técnicas innovadoras, con el fin de impulsar estos insumos. Entre estos insumos tenemos la quinua, la quiwicha, la cañihua, la papa andina, el olluco, la mashua, hierbas como el paico, la muña, el huacatay, el chincho, carnes como la llama y la alpaca. Mencionando estos insumos y según los registros históricos, los insumos andinos más usados en la gastronomía lambayecana contemporánea tenemos la quinua, la llama, papas, las hierbas andinas, las cuales se han fusionado a nuestra gastronomía.

Nº5: ¿Usted cree que los insumos que se han ido incluyendo hasta el momento hacen que se segreguen algunos insumos nativos de la región?

Muchos insumos se han ido olvidando desde la migración europea a Perú, debido a que ellos imponían el consumo de sus insumos. Por ejemplo, el arroz lo trajeron los españoles, los mochicas comían el pato sancochado con papas y loche sancochado. Incluso sucede con la cocina tradicional por ejemplo en el arroz con pato se usa espinaca más que el culantro, zanahoria y no tiene nada que ver en la preparación.

Justo por ello es que se desarrolló la cocina novoandina, para tratar de rescatar esos insumos autóctonos y modificarlos para hacerlos conocidos en el nuevo mercado gastronómico. Por lo tanto, se debe desarrollar un tipo de cocina para poder dar a conocer insumos típicos de la gastronomía lambayecana y tráelos a la cocina contemporánea.

4.2. Discusión

Con respecto al primer objetivo, caracterizar que insumos utilizaron los moches en su desarrollo gastronómico, en el cuadro N°5 según los resultados obtenidos entre las principales verduras y hortalizas que cultivaban tenemos loche, zapallo, calabaza, tomate silvestre, achiote, caigua silvestre, pepino silvestre y ajíes como ají cerezo, ají pipi de mono, ají cacho de cabra, ají paprika, también se puede apreciar el uso de hierbas como tabaco, achira, hojas de coca y molle. También sembraban plantas frutales como granadilla, cansaboca, lúcuma, chirimoya, guanábana, pacay o guaba, peino dulce, maracuyá, tumbo, tuna, palta, vallas de algarrobo, guayaba, tumbo silvestre, pepino dulce, mamey y papaya silvestre.

En el cuadro N°6 se señala que se cultivaron leguminosa y cereales como frejoles en muchas de sus variedades, maní, quinua, zarandaja o chileno, pallares y maíz. También se cultivaron hortalizas como la yuca silvestre, camote, olluco, papa y yacón. En el

En el cuadro N°7 se manifiesta que los mochicas cazaban el venado de cola blanca, patos ñuñuma o joque, pavas silvestres como la pava aliblanca, oso, zorro, perros, lagartos (iguana y cañan), lagartijas. Una opción en su dieta eran zorros y perros, todo lo que se movía por cuestión de escasas se comía.

En el cuadro N°8 se revela que más de 700 especies marinas eran consumidas, entre las más comunes tenemos raya, pulpo de roca o pulpo común, toyo, sardina, bonito, caballa, palabritas, machas, cangrejos, camarones, caracoles, tortugas, conchas spondilus, conchas blancas, langosta, lenguado, corvina, también consumieron peces de agua dulce como mojarra, lifes, tilapias, entre otros.

Así mismo Larco (2001) clasifica los insumos en vegetales y hortalizas como el zapallo loche, Papa, caigua, oca, olluco, arracacha, camote, yuca, la calabaza, ajíes, tomates silvestres, yacón y coca, legumbres y cereales como maíz, frejol, pallar, el maíz, maní, frutas como guayabas, granadilla, cacao, chirimoya, lúcuma, tumbo, pacay, pepino dulce, papayo, zapote, palta, tuna silvestre y cárnicos como cérvidos como los venados cola blanca, aves como el pato jerga y palomas, camélidos como la vicuña y el guanaco (su forma domesticada serían la alpaca y la llama), roedores como el cuy y la vizcacha, reptiles como el cañan, la iguana y las lagartijas. Los mochicas también consumían productos marinos como el tollo, la manta, el chirlo, el bonito y la corvina, guitarra, raya, entre los peces de agua salobre; y el bagre, la mojarra y la lisa, entre los de agua dulce. Los mochicas buscaron con avidez los mariscos, entre los que han encontrado representados el caracol, la estrella de mar, las conchas, los barquillos y los ancocos, también crustáceos como langostas, cangrejos, entre otros. Los cuales han sido identificados en las cerámicas.

Cabe resaltar que los insumos como calabazas y zapallos son los mismos insumos y pertenece a la familia de las cucurbitáceas, así mismo los mochicas no cultivaron verduras de hojas como lechuga, brócoli, etc., tampoco sembraban plantas de frutos cítricos como limón, naranja, etc., para los mochicas el insumo que complementaba su comida eran los ajíes, también eran muy apreciados como parte de sus ritos, otro punto importante es que el venado de cola blanca era exclusivamente parte del sacrificio para sus ritos, por otro lado ellos podían consumir todo tipo de peces y mariscos debido a sus embarcaciones de totora y a sus redes hechas de algodón, estos productos marinos eran aprovechados para ser deshidratados y poder intercambiar con productos andinos, por ello era muy importante el uso de la sal la cual la obtenían de las minas de sal, que hoy en día es la ciudad de Morrope.

En el cuadro N°9 se revela que la principal bebida en la época pre hispánica fue la chicha de jora, elaborada de la germinación del maíz blanco. El consumo de la chicha en la época se debía porque el agua que tenían en los almacenes como las represas y pozos, era para ellos un agua impura, así que la chicha era una alternativa de poder consumir líquido sin enfermarse y al mismo tiempo alimentarse. Y se tomaba desde fresca a madura (con alto grado en alcohol).

Así mismo Fernández, E (2015) remitiéndose a la historia, tal como lo señala Álvarez, L. (2009), se sabe que la chicha de jora, en la época prehispánica, tuvo gran relevancia, ya que fue una bebida que proporcionaba fuerza. Además de usarla como bebida eje para los rituales y sus adoraciones, ésta era sagrada para ellos.

Cabe destacar que cuando los españoles llegaron, no apreciaron el valor cultural de esta bebida, debido a que desconocían su importancia, aun así, hasta el día de hoy, muchas personas no estiman el enorme valor cultural de la chicha de jora, ni tampoco su valioso aporte medicinal y nutricional.

Con respecto al segundo objetivo, analizar que insumos del arte culinario moche, perduran en la gastronomía contemporánea, en el cuadro N°1 según el análisis realizado, los insumos típicos se caracterizan por ser autóctonos de una región, entre los más usados en la cocina tradicional lambayecana tenemos el loche, el choclo, el camote, el maíz, el achiote, la yuca, el pato joque, la raya, la guitarra, la caballa, el bonito, la corvina, el lenguado, la cabrilla, entre otros.

Así mismo Solis (2011) indica que la cocina tradicional lambayecana es una cocina mestiza y se basa mayormente en el uso de especies marinas y de agua dulce como: tolo, caballa, peje blanco, pamapanito, palabritas, langosta, langostinos, bonito, algas, mero murique, batea, sardina, raya, pez diablo, cachema, cangrejos, camarones, guitarra, cabrilla, life, cachuelos y suco. Entre los cárnicos más apreciados de la cocina lamabayecana tenemos el

cabrito, el pato, el cerdo, res, la pava, el pavo y gallina criolla. Acompañan e incorporan en sus preparaciones verduras, legumbre, cereales, tubérculos y raíces como maíz, zarandaja, camote, yuca, arroz, frejoles, tomate perito, cebolla morada, ajos, alverja, papa, ajés y limón. Como ingredientes reconocidos en su cocina tenemos la chicha de jora y el loche.

Cabe destacar que los insumos foranes han enriquecido nuestra cocina, pero así mismo han desplazado insumos autóctonos de la región Lambayeque.

Con respecto al tercer objetivo, proponer la inclusión de los insumos moches al arte culinario contemporáneo, en el cuadro N°5 Muchos insumos se han ido olvidando desde la migración europea a Perú, debido a que ellos imponían el consumo de sus insumos. Por ejemplo, el arrozlo trajeron los españoles, los mochicas comían el pato sancochado con papas y loche sancochado. Incluso sucede con la cocina tradicional por ejemplo en el arroz con pato se usa espinaca más que el culantro, zanahoria y no tiene nada que ver en la preparación. Justo por ello es que se desarrolló la cocina novoandina, para tratar de rescatar esos insumos autóctonos y modificarlos para hacerlos conocidos en el nuevo mercado gastronómico. Por lo tanto, se debe desarrollar un tipo de cocina para poder dar a conocer insumos típicos de la gastronomía lambayecana y traerlos a la cocina contemporánea.

Por lo que, Gutiérrez (2012) expresa que la creatividad en la cocina es la búsqueda de nuevos sabores, aromas y texturas y a su vez, es el reencuentro con sabores conocidos y poco conocidos que se alojan fiel y endeblemente en nuestro subconsciente. Los chefs suelen investigar las nuevas tendencias y las aplican a sus creaciones, sin dejar de lado las técnicas vigentes y clásicas. Además, desentieran productos que no son muy utilizados.

Por ello cabe acotar que para crear las recetas a proponer se está tomando el tipo de cocina de autor como lo indica Hernando, A (2010) que es el propio estilo que tiene cada cocinero, que se sale de lo corriente, que rompe con todo y sigue sus propios criterios y suele crear teniendo en cuenta el entorno donde vive y de lo que dispone en cuanto a materias primas se refiere, deben reinventar la cocina, innovar las preparaciones, aplicar las nuevas técnicas culinarias, utilizar productos poco conocidos y hacer la comida más apetitosa, creativa, variada, saludable y nutritiva.

V. Propuesta

Objetivo N°3: Proponer la inclusión de los insumos moches al arte culinario contemporáneo.

Fundamentación:

De acuerdo a la apreciación de Luis E. Chero zurita, se está proponiendo dos grupos de diez recetas, en el primer grupo de recetas se puede apreciar una simulación de cómo comían los pobladores de la época mochica en Lambayeque, y en el segundo grupo se demuestra la inclusión de los insumos de la gastronomía mochica a la gastronomía contemporánea lambayecana.

Objetivos:

Diseñar diez recetas creativas en las cuales se pueda apreciar la inclusión de los insumos mochicas en la gastronomía contemporánea con el fin de demostrar la variedad de nuestra cocina gastronómica mochica.

Degustación de los platos, donde se demuestra la inclusión de los insumos de la gastronomía mochica a la gastronomía contemporánea lambayecana.

Validación de los platos, por cinco especialistas y conocedores del tema y cinco personas que no tienen conocimiento del tema, ello se realizara a través de una ficha técnica de degustación.

Metodología:

Para elaborar las recetas se ha empleado fichas técnicas de recetas, donde se detalla los ingredientes, cantidades y procesos de elaboración. Así mismo se diseñó una ficha técnica de degustación para lograr la validación de los platos.

Proceso:

Primero: identificar los diez participantes para la degustación de los platos.

Segundo: entregarles una carta de invitación, especificando la fecha y hora.


Tercero: degustación y validación de los platos.


Cuarto: análisis de los resultados.


Cuadro de insumos a utilizar en el desarrollo de las recetas:


Tipo de vegetales y hortalizas	Tipo de legumbres y cereales	Tipo de frutas	Tipo de cárnicos
Camote	Achiote	Ají cerezo	Cuy
Calabaza	Frejol de palo	Ají cacho de cabra	Cañan
Caigua	Maní	Ají pipi de mono	Pato joque
Huacatay	Maíz	Chirimoya	Pescados y mariscos:
Choclo	Pallar	Cansaboca	Bonito
Loche	Quinoa	Guanabana	Caballa
Olluco	Zarandaja	Guaba o pacay	Camarones
Pepino/pepinillo		Guayaba	Cangrejos
Papa		Granadilla	Caracoles
Tomate silvestre		Lúcuma	Corvina
Yacón		Maracuyá	Conchas blancas
Yuca		Pepino dulce	Guitarra
		Palta o aguacate	Lenguado
		Papayo	Life
		Tumbo silvestre	Mojarras
		Tuna	Raya
		Tomate de árbol	


Platos de simulación de la gastronomía mochica


RECETA: CABEZA DE POTA ASADO		PAX: 1	N° RECETA: 1
ACOMPAÑADO DE ZARANDAJA, MOTE, YUCA Y SALSAS DE AJIES.			
INGREDIENTES	CANTIDAD	MEDIDA	EQUIPO NECESARIO
Cabeza de pota	0.200	Kg	Ollas Bowl Mortero o chancador de ajos
Achiote en polvo	0.001		
Chicha de jora	0.050		
Ají cacho de cabra sin semillas	0.005		
Sal	0.005		
Yuca sancochada	0.100	Kg	
Mote sancochado	0.100	Kg	
Zarandaja	0.100	Kg	
	0.003	Kg	
Salsa de ajíes			
Ají cerezo	0.060	Kg	
Ají cacho de cabra	0.060	Kg	
Tomate silvestre	0.060	Kg	
Sal	0.002	Kg	
Preparación:			
<ul style="list-style-type: none"> • Poner agua y sal en una olla, una vez que hierba agregar la pota y sancochar por 10 minutos. Reservar. • Luego sazonar la pota con sal, achiote, los ajíes y la chicha de jora, seguido ponerlo en la parrilla o plancha, hasta que este dorado. 			
Salsa de ajíes:			
<ul style="list-style-type: none"> • Lavar y retirar las semillas de los ajíes. • Moler los ajíes junto con los tomates y la sal. 			
Presentación: servir la pota en un plato de calabaza, acompañarlo de zarandaja, mote, yuca sancochada y salsa de ajíes.			


RECETA: CUY GUISADO CON AJIES Y TOMATES SILVESTRES ACOMPAÑADO DE PAPAS Y PALLARES SANCOCHADOS		PAX: 1	Nº RECETA: 2
INGREDIENTES	CANTIDAD	MEDIDA	EQUIPO NECESARIO
Cuy	0.5	unidad	Ollas Bowl
Achiote en polvo	0.002	kg	
Ají cacho de cabra	0.060	kg	
Ají cerezo	0.060	kg	
Tomate silvestre	0.100	kg	
Loche	0.050	kg	
Papa amarilla sancochada	0.100	kg	
Pallares sancochados	0.100	Kg	
Ollucos sancochados	0.100	Kg	
Sal	0.005	Kg	
Chicha de jora para cocinar	0.060	Lt	
Semillas de molle molida	0.001	Kg	
Preparación:			
<ul style="list-style-type: none"> • Sazonar las presas de cuy con sal, achiote en polvo y semillas de molle molida. • Poner las presas en una olla caliente y dejar sudar a fuego bajo por 10 min. • Luego agregar los tomates y los ajíes sin venas y sin pepas y el loche, todo picado. • Agregar la chicha de jora y dejar cocinar por 20 min a fuego bajo. 			
Presentación: servir con papa amarilla sancochadas, pallares sancochados.			

RECETA: PANQUITA DE LIFE		PAX: 1	Nº RECETA: 3
INGREDIENTES	CANTIDAD	MEDIDA	EQUIPO NECESARIO
Life limpio	0.150	Kg	Ollas Bowl
yuyo fresco	0.030	Kg	
Achiote en polvo	0.001	Kg	
Camote sancochado	0.100	Kg	
Sal	0.002		
Choclo sancochado	0.100	Kg	
Chicha de jora para cocinar	0.100	Kg	
Yuca sancochada	0.060	Kg	
Hojas de choclo (panca)	0.060	Kg	
Salsa de Ajíes			
Ají cerezo	0.060	Kg	
Ají cacho de cabra	0.060	Lt	
Tomate silvestre	0.060	kg	
Sal	0.002		
Preparación:			
<ul style="list-style-type: none"> • Sazonar los lifes con sal. • Ponerlos en la panca y envolverlos junto con el yuyo, los ajíes enteros y la chicha de jora, envolver todo. • Cocinar a las brasas por 10 minutos. 			
Salsa de ajíes:			
<ul style="list-style-type: none"> • Lavar y retirar las semillas de los ajíes. 			
Moler los ajíes junto con los tomates y la sal.			
Presentación: servir el life con la hoja de panca para sumejor presentación, acompañar de camote sancochado, yuca sancochada, choclo sancochado y la salsa de ajíes.			

RECETA: PATO ASADO ACOMPAÑADO DE FREJOL DE PALO Y YUCAS SANCOHADAS		PAX: 1	N° RECETA: 4
INGREDIENTES	CANTIDAD	MEDIDA	EQUIPO NECESARIO
Pierna de pato joque	0.250	Kg	Ollas Bowl
Sal	0.005	Kg	
Achiote en polvo	0.002	Kg	
Semillas de molle molida	0.001	Kg	
Chicha de jora para cocinar	0.060	Ml	
Frejol de palo fresco sancochado	0.100	Kg	
Yucas sancochadas	0.120	Kg	
Papa sancochada			
Camote sancochado			
Preparación: <ul style="list-style-type: none"> Sellar la presa pato directo al fuego, luego sazonar con sal, achiote y molle, envolver y cocer a las brasas por 1 hora o al horno a 180 °c por 1 hora. Servir con frejol de palo y yucas sancochadas. 			
Presentación: en un plato de calabaza, servir el pato acompañado de frejol de palo, yuca sancochada, papa sancochada, camote sancochado y decorar con un ají cacho de cabra.			

RECETA: YEMEKE CON PESCADO Y MARISCOS		PAX: 1	N° RECETA: 5
INGREDIENTES	CANTIDAD	MEDIDA	EQUIPO NECESARIO
Choclo desgranado	0.200	Kg	Olla s Bow 1
Agua	0.100	Kg	
Caigua	0.60	Kg	
Sal	0.003	Kg	
Frejol de palo	0.5	Unidad	
Zarandaja fresca	0.100	Kg	
Caballa	0.100	Kg	
Mejillones			
Cangrejo			
Ají cerezo			
Preparación: <ul style="list-style-type: none"> Licuar el choclo con agua, reservar. En una olla hervir agua con sal, y cocinar los mariscos por 5 minutos y el pescado por 10 minutos. Reservar el pescado y mariscos. En el agua hirviendo, agregar el frejol de palo, la caigua picada y el choclo licuado, dejar cocer por 15 minutos, mover constantemente. 			
Presentación: en un plato de calabaza, servir el yémeke, y poner encima el pescado y los mariscos, decorar con un ají cerezo.			

RECETA: RAYA FRESCA SANCOCHADA, ACOMPAÑADA DE CAMOTE, YUCA, CHOCLO Y SALSA DE AJIES.		PAX: 1	Nº RECETA: 6
INGREDIENTES	CANTIDAD	MEDIDA	EQUIPO NECESARIO
Raya fresca	0.200	kg	Ollas Bowl Mortero o chancador de ajos
Yuyo	0.100	Kg	
Camote sancochado	0.100	Kg	
Yuca sancochada	0.050	Kg	
Choclo sancochado	0.100	Kg	
Salsa de Ajíes			
Ají cerezo	0.060	Kg	
Ají cacho de cabra	0.060	Kg	
Tomate silvestre	0.060	kg	
Sal	0.002	Kg	
Preparación:			
<ul style="list-style-type: none"> • Poner agua en una olla, una vez que hierva agregar sal y la raya, cocer por 10 minutos, reservar. • Luego blanquear el yuyo por 1 minuto, reservar. 			
Salsa de ajíes:			
<ul style="list-style-type: none"> • Lavar y retirar las semillas de los ajíes. • Moler los ajíes junto con los tomates y la sal. 			
Presentación: en un plato de calabaza, servir la raya sancochada, cubierta de yuyo y acompañada de camote, yuca y choclo sancochado, poner salsa de ajíes encima del pescado. Decorar con un ají cacho ce cabra.			

RECETA: RAYA Y GUITARRA SECA CON PAPAS SANCOCHADAS, HOJAS DE PAICO Y HUACATAY		PAX: 1	Nº RECETA: 7
INGREDIENTES	CANTIDAD	MEDIDA	EQUIPO NECESARIO
Raya	0.100	kg	Ollas Bowl
Guitarra	0.100	kg	
Papa amarilla	0.240	kg	
Hojas de paico fresco	0.010	kg	
Hojas de huacatay fresco		kg	
Sal			
Salsa de ajíes			
Ají cerezo	0.060	Kg	
Ají cacho de cabra	0.060	Kg	
Tomate silvestre	0.060	Kg	
Sal	0.003	Kg	
Preparación:			
<ul style="list-style-type: none"> • Remojar la raya y la guitarra por 24 horas, cambiando 2 veces el agua de remojo. • Luego sancocharlos por 15 minutos, dejar enfriar y deshebrar. • Sancochar las papas y pelarlas, aun estando calientes mezclar con las hojas de paico y huacatay. • Agregar la raya y la guitarra deshebrada y agregar sal al gusto. • Servirlo con la salsa de ajíes. 			
Presentación: servir de forma rustica.			

RECETA: SUDADO DE PALABRITAS ACOMPAÑADO DE YUCAS		PAX: 1	Nº RECETA: 8
INGREDIENTES	CANTIDAD	MEDIDA	EQUIPO NECESARIO
Palabritas frescas		Kg	Ollas Bowl
Achiote en polvo		Kg	
Tomates silvestres		Kg	
Yuyo		Kg	
Sal		Kg	
Chicha de jora		Lt	
Loche		kg	
Yuca sancochada		Kg	
Ají cacho de cabra		Kg	

Preparación:

- Abrir las palabritas y lavarlas 3 veces en abundante agua.
- En una olla poner las palabritas, achiote, sal, yuyo, chicha de jora y los tomates silvestres, dejar suda a fuego medio alto por 3 minutos.

Presentación: servir el sudado de palabritas en un plato de calabaza, acompañado de yuca sancochada y un ají cacho de cabra se decoración.



RECETA: CHICHA DE JORA		PAX: 1	Nº RECETA: 9
INGREDIENTES	CANTIDAD	MEDIDA	EQUIPO NECESARIO
Maíz germinado molido	2	Kg	Ollas Bowl
Agua	10	Lt	
Miel de abeja	1	Kg	

Preparación:

- En una olla grande poner el maíz molido y agregar el agua, dejar hervir por 10 horas en cocina de leña a fuego lento.
- Luego filtra o colar, para retirar las cascara del maíz.
- Endulzar la chicha con la miel, y depositar en porrones de barro o barricas.

Presentación: servir en pote.



RECETA: ENSALADA DE FRUTAS MOCHE		PAX: 1	Nº RECETA: 10
INGREDIENTES	CANTIDAD	MEDIDA	EQUIPO NECESARIO
Guanábana	0.050	Kg	Bowl
Lúcuma	0.050	Kg	
Guayaba	0.050	Kg	
Pepino dulce	0.050	Kg	
Papaya silvestre	0.050	Kg	
Tumbo silvestre	0.050	Kg	
Chirimoya	0.050	Kg	
*Cansaboca	0.050	Kg	
*Melaza de algarrobo	0.100	MI	

Preparación:


- Lavar y pelar las frutas, retirar las semillas la guanábana y la chirimoya.
- Cortar las frutas en cubos grandes y mezclar todo con la melaza de vallas de algarrobo.
- Agregar algunas cansaboca si es temporada.


Presentación: servir en un plato hondo.




Propuesta de inclusión de los insumos mochicas a la cocina contemporánea


Aperitivos

RECETA: TORTILLA DE MAIZ Y LOCHE, CON CUY GUISADO, FREJOL DE PALO CREMOSOS		PAX: 1	N° RECETA: 1
INGREDIENTES	CANTIDAD	MEDIDA	EQUIPO NECESARIO
Tortilla			Horno Ollas Sartenes Cucharones Rallador Licuadora
Harina de maíz	0.120	Kg	
Agua tibia	0.050		
Pulpa de loche cocido	0.040	Kg	
Loche rallado	0.010		
Sal	0.003	Kg	
Crema de frejol de palo			
Frejol de palo fresco	0.100	Kg	
Pasta de ají amarillo	0.030	Kg	
Sal	0.002	Kg	
Cuy guisado			
Cuy	0.150	Kg	
Achiote en polvo	0.002	Kg	
Tomate	0.050	Kg	
Pimienta molle	0.001	Kg	
Ajo	0.005	Kg	
Ají amarillo sin semillas		Kg	
Grasa de pato joque	0.005	MI	
Chicha de jora fermentada	0.010	MI	
Salsa de palta			
Palta	0.100	Kg	
Ají cerezo si semilla	0.010	Kg	
Jugo de tumbo silvestre	0.020	MI	
Sal	0.002	Kg	
Preparación:			
<ul style="list-style-type: none"> • Mezclar la harina con el agua tibia, una vez integrado agregar el puré se loche y el loche rallado, dejar reposar por 30 hora, luego hacer bolas y aplastarlas, hasta que quede fina. Luego poner en una plancha y cocer de 10 a 15 minutos • En una olla poner el pallar cocido, la pasta d ají amarillo y sal, cocinar hasta que este cremoso, reservar. • Para el guiso de cuy: En una olla poner grasa de pato el achiote en polvo, el ajo y el ají amarillo picado en brunoise, agregar el cuy, el tomate picado sin piel y la chicha, dejar cocer por 1 hora, corregir sabor y reservar. • Para la salsa de palta: triturar la pulpa de la palta con el jugo de tumbo y sal, luego agregar el ají cerezo picado. 			
Presentación: poner la tortilla en la base, luego untar el frejol cremoso, seguido poner el cuy guisado, finalmente poner un poco de la salsa de palta. Opcional: espolvorear huacatay picado.			

RECETA: TOSTADA DE LOCHE CON CREMA DE PALTA Y BONITO CURADO		PAX: 1	N° RECETA: 2
INGREDIENTES	CANTIDAD	MEDIDA	EQUIPO NECESARIO
Pan de loche			Horno Bowl Espátula de goma Rallador Licuadora
Harina	0.100	Kg	
Pure de loche	0.030	Kg	
Loche rallado	0.030	Kg	
Mantequilla	0.050	Kg	
Sal	0.002	Kg	
Huevo de pato	1	Kg	
Levadura	0.005	Kg	
Agua	0.030	Kg	
Crema palta			
Palta	0.030	Kg	
Aceite	0.010	Kg	
Sal	0.001	Kg	
Ají cacho de cabra	0.001	Kg	
Agua	0.020	Lt	
Bonito curado			
Bonito	0.005	Kg	
Sal	0.001	Kg	
Preparación: <ul style="list-style-type: none"> • Cernir la harina y agregar la sal, el huevo, la levadura diluida en agua tibia, la grasa de pato, el pure de loche y el loche rallado, integrar todo y amasar por 15 minutos. Dejar leudar por 1 hora. • Porcionar la masa y darle la forma deseada, y dejar leudar 1 hora. Luego hornear por 20 minutos a 180 °c. • Cortar el pan y llevar al horno por 10 minutos a 180°C, hasta que estén tostados. Para la crema de bonito: licuar el lomo de bonito, con la palta, jugo de limón, sal. Luego tamizar.			
Presentación: poner las tostadas en un plato, untar la crema de palta, decorar con una lasca de bonito curado y ají picado.			


Entrada


RECETA: CAIGUA RELLENA DE PATO ASADO Y LEGUMBRES TÍPICAS ACOMPAÑADO DE ARRACACHA GUISADA		PAX: 1	N° RECETA: 3
INGREDIENTES	CANTIDAD	MEDIDA	EQUIPO NECESARIO
Pato	0.5	unid	<p>Horno</p> <p>Ollas</p> <p>Sartenes</p> <p>Cucharones</p> <p>Rallador</p> <p>Licuadora</p>
Loche	0.050	kg	
Ajo	0.003	kg	
Aceite de achiote	0.060	ml	
AjÍ Amarillo	0.030	kg	
Sal	0.005	kg	
Semillas de molle molido	0.001	kg	
Semillas de culantro	0.001	kg	
Caigua pequeña	0.250	kg	
AjÍ cacho de cabra	0.060	kg	
Arracacha	0.120	kg	
Tomate silvestre	0.120	kg	
Chicha de jora	0.100	ml	
Agua	0.300	ml	
Preparación: <ul style="list-style-type: none"> • En una olla hacer el aderezo con aceite de achiote, ajo y sal, cocer por 3 minutos. • Luego agregar el ajÍ amarillo, ajÍ cacho de cabra sin semillas, semillas de molle, semillas de culantro. Dejar cocer por 10 minutos, • Agregar el loche picado, las presas de pato y la chicha de jora. Poner en una bandeja y cocer al horno por 1 hora a 180°C. • Cocinar los frejoles en agua y mezclarlo con el pato. • Lavar las caiguas, retirar la semilla y blanquearlas. Luego rellenarlas con el pato y cocinar todo al horno por 5 minutos. • Lavar y sazonar los tomates con sal y aceite de achiote, cocer al horno por 10 minutos a 180°C. 			
Presentación: servir en plato rectangular con las tres caiguas pequeñas rellenas y los tomates asados			

RECETA: GYOZA RELLENOS DE MARISCOS EN SALSA DE ALGARROBINA		PAX: 1	Nº RECETA: 4
INGREDIENTES	CANTIDAD	MEDIDA	EQUIPO NECESARIO
Mariscos	0.100	kg	Cacerola Cucharones Bowl Olla
Wantan redondo	3	Und	
Sal	0.003	Kg	
Ají cacho de cabra	0.005	Kg	
Ají cerezo	0.005	Kg	
Ajo	0.005	Kg	
Miel de abeja	0.030	Kg	
Algarrobina	0.060	Kg	
Sillao salado	0.020		
Preparación: <ul style="list-style-type: none"> • Lavar y picar finamente los mariscos, ají cacho de cabra, ají cerezo, ajo, y sazonar con sal, pimienta, miel y algarrobina, mezclar todo hasta que quede con una textura de pasta. • Rellenar el wantan redondo con la mezcla • En una sartén poner aceite, dorar los wantanes rellenos, agregar fondo de pescado o agua, dejar cocer por 8 minutos. Para la salsa <ul style="list-style-type: none"> • En una olla poner agua y dejar hervir, luego agregar la algarrobina, miel y el sillao, dejar reducir hasta que tome punto de salsa. 			
Presentación: en un plato rectangular poner los 3 Wantanes y bañar con la salsa, decorar con flores comestibles.			


Platos principales


RECETA: ZUCO EN COSTRA DE MANI Y AJIES TRITURADOS ACOMPAÑADO DE TABUBELE CAÑIENTE DE QUINUA CON MARISCOS		PAX: 1	Nº RECETA: 5
INGREDIENTES	CANTIDAD	MEDIDA	EQUIPO NECESARIO
Filete de zuco	0.200	kg	Ollas Sartenes Cucharones Licuadora
Maní	0.050	kg	
Ají cerezo	0.030	kg	
Ají cacho de cabra	0.030	kg	
Aceite	0.010	kg	
Sal	0.003	kg	
Quinua perlada	0.001	kg	
Ají amarillo	0.250	kg	
Ajo	0.050	kg	
Cebolla	0.050	ml	
Mariscos	0.002	kg	
Zarandaja fresca			
Salsa fresca			
Pepinillo	0.120	kg	
Tomate	0.080	kg	
Ají cerezo	0.001	kg	
Ají cacho de cabra	0.030	ml	
*Ají pipi de mono			
Limón			
Sal			
<p>Preparación:</p> <p>Sazonar los filetes de zuco con sal.</p> <p>Luego triturar el maní, el rocoto, el ají sin semillas, las semillas de molle y el culantro.</p> <p>Pasar el pescado por la mezcla triturada por la parte de la piel para formar una costra.</p> <p>Poner aceite en una sartén y freír el pescado.</p> <p>Tabule de quinua caliente con mariscos</p> <p>Sancochar la quinua hasta que reviente, luego colar.</p> <p>En una olla hacer un aderezo de ajo, cebolla y ají amarillo, una vez cocido el aderezo agregar los mariscos y cocerlos por 3 minutos, agregar la zarandaja cocida.</p> <p>Luego agregar la quinua cocida y mezclar.</p> <p>Salsa fresca:</p> <p>Lavar y picar las verduras y ajíes finamente, agregar limón y sal.</p>			
<p>Presentación: armar la quinua con una base circular, poner el filete de pescado encima y la salsa fresca al costado, decorar con unos langostinos.</p>			

RECETA: PATO JOQUE GUISADO ACOMPAÑADO DE PURE RUSTICO DE CALABAZAS Y PALLARES		PAX: 1	Nº RECETA: 6
INGREDIENTES	CANTIDAD	MEDIDA	EQUIPO NECESARIO
Pato joque deshuesado	0.200	Kg	Horno Ollas Sartenes Cucharones
Sal	0.003	Kg	
Semillas de molle	0.001	Kg	
Semillas de culantro	0.001	Kg	
Chicha de jora	0.060	Kg	
Loche	0.030	Kg	
Fondo de pato	0.100	Kg	
AjÍ amarillo	0.003	Kg	
Achiote en polvo	0.001	Kg	
Calabaza blanca	0.100	Kg	
Calabaza amarilla	0.100	Kg	
Pallares cocidos	0.100	Kg	
Ajo	0.003	Kg	
Cebolla	0.030	Kg	
Tomate silvestre			
Preparación:			
<ul style="list-style-type: none"> Sazonar el pato con sal y achiote en polvo, semillas trituradas, ponerlo en una olla caliente y dejarlo sudar por 20 minutos, luego el tomate, la chicha de jora y el fondo de pato, dejarlo cocinar por 40 minutos. Seguido agregar el loche rallado y cocinar por 20 minutos más, rectificar sabor y reservar. Puré rustico: Hacer un aderezo con ajo, cebolla y ajÍ amarillo cortado en brunoise, luego agregar los dos tipos de calabaza, y los pallares triturados, cocinar por 15 minutos a fuego lento. Agregar agua o fondo de pato si es necesario. 			
Presentación: servir el pure en la base y montado el pato con la salsa propia del guiso, y decorar con un tomate asado.			


RECETA: TORTELLINI RELLENOS DE PATO CON SALSA DE PIMIENTO ASADO		PAX: 1	N° RECETA: 7
INGREDIENTES	CANTIDAD	MEDIDA	EQUIPO NECESARIO
Pierna de pato picado	0.180	Kg	Horno Ollas Sartenes Cucharones Rallador Licuadora
Achiote en polvo	0.001	Kg	
Ajo picado	0.003	Kg	
Pimienta molle molida	0.001	Kg	
Sal	0.003	Kg	
Pimienta negra molida	0.001	Kg	
Semillas de culantro molida	0.001	Kg	
Tomate asado picado	0.030	Kg	
Pimiento asado	0.150	Kg	
Leche	0.100	Lt	
Harina	0.020	Kg	
Mantequilla	0.050	Kg	
Queso fresco lambayecano	0.050	Kg	
Masa fresca de pasta o wantán redondo			
Fondo de pato			
<p>Preparación:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sazonar el picadillo de pato con sal, achiote, pimienta negra, semillas molidas, sal, ajo picado, macerar por 30 minutos. • Poner el pato en una sartén y cocinar a fuego lento por 30 minutos, luego agregar el tomate asado picado, rectificar sabor y reservar. • Rellenar la pasta con pato y darle la forma de tortellini, cocinar en agua hirviendo por 3 minutos. <p>Sala de pimiento asado</p> <ul style="list-style-type: none"> • Asar el pimiento a fuego directo en la hornilla o brasas, retirar las semillas, no retirar la piel. • Licuar el pimiento con la leche y el queso. • En una olla agregar mantequilla y harina, cocinar por 5 minutos, luego agregar fondo de pato y mover constantemente, seguido agregamos el licuado de pimiento. Cocinar por 10 minutos hasta que tome punto de salsa. • Luego mezclar los tortellini cocido con la salsa por 1 minuto y servir. 			
Presentación: servir los tortellini con la salsa y tomates cherry asados de decoración.			

Postres

RECETA: TERRINA DE MAÍZ EMBEBIDO DE TOMATE DE ÁRBOL SOBRE MOUSE DE LÚCUMA		PAX: 10	Nº RECETA: 8
INGREDIENTES	CANTIDAD	MEDIDA	EQUIPO NECESARIO
Harina de maíz	0.150	Kg	Horno
Aceite de maíz o girasol	0.150	Kg	
Mantequilla derretida	0.100	Ml	Ollas
Azúcar rubia	0.250	Kg	
Huevos	6	Und	Sartenes
Choclo fresco	0.500	kg	
Polvo de hornear	0.010	Kg	Cucharones
Leche	0.200	Lt	
Almíbar de tomate de árbol			
Pulpa de tomate de árbol	0.500	Kg	Rallador
Azúcar	0.200	Kg	
Agua	0.150	Lt	Licuada
Mousse de lúcuma			
Crema de leche	0.500	Lt	
Pulpa de lúcuma	0.200	Kg	
Azúcar	0.150	Kg	
Leche	0.200	Lt	
Preparación:			
<ul style="list-style-type: none"> · Licuar el choclo, la harina de maíz, el polvo de hornear, la leche, la mantequilla y la mitad del azúcar, y las yemas, reservar. · Batir las claras con la otra mitad del azúcar a punto nieve, e incorporar a la mezcla licuada de forma envolvente. · Llevar al horno a 180 °c por 45 minutos. Luego cortar en porciones y reservar. · Para el almíbar: · poner en una olla la pulpa de tomate de árbol licuada con el agua e incorporar el azúcar hervir hasta que el azúcar se haya disuelto. · Con el coulis caliente bañar las porciones de bizcocho de maíz, dejar tapado hasta que enfrié. · Para el mousse de lúcuma: · Licuar la pulpa con la leche y el azúcar, colar y reservar. 			
Batir la crema de leche bien helada hasta punto de nieve, luego incorporar la crema de lúcuma, mantener fría.			
Presentación: servir una tajada de terrina de maíz con el mousse de lúcuma.			

RECETA: DULCE DE CHICLAYO CON CULIS DE TOMATE DE ÁRBOL Y FRUTAS MOCHICA		PAX: 1	Nº RECETA: 9
INGREDIENTES	CANTIDAD	MEDIDA	EQUIPO NECESARIO
Calabaza Chiclayo o chiuche blanco	0.100	Kg	Ollas Cucharones Bowl
Miel de abeja	0.050	Kg	
Harina de yuca	0.010	Kg	
		Kg	
Culis de tomate de árbol		Kg	
Pulpa de tomate de árbol sin piel	0.050		
Agua	0.020	Kg	
Azúcar blanca	0.030	MI	
Frutos mochicas			
Guanábana	0.030	Kg	
Chirimoya	0.030	Kg	
Mango	0.030	Kg	
Pepino dulce	0.030	Kg	
Preparación:			
<ul style="list-style-type: none"> • Cortar la pulpa del Chiclayo o chiuche en cubos pequeños, ponerlos en una olla con azúcar y miel de abeja, cocinarlo por 20 minutos, luego agregar la harina de yuca disuelta en agua fría y dejar cocinar por 10 minutos, reservar. • Para el coulis: • Cortar la pulpa del tomate de árbol en juliana, y licuar los corazones del tomate con agua y colarlo para retirar semilla, ponerlo todo en una olla con azúcar y reducir hasta punto de mermelada. • Fruta mochica: • Lavar, pelar y retirar las semillas de las frutas, luego picarlos en cubos pequeños y mezclarlos. 			
Presentación: servir en una copa, primero poner el culi, la siguiente capa de dulce de Chiclayo, y seguido la fruta picada. Decorar con un pétalo de rosa confitada enalmíbar o praliné de maní.			

Bebida

RECETA: CHICHA DE MAIZ MORADO SABORIZADO CON LUCUMA, SERVIDO CON CREMA DE GUANABANA		PAX: 12	N° RECETA: 10
INGREDIENTES	CANTIDAD	MEDIDA	EQUIPO NECESARIO
Maíz morado para chicha	1	Kg	Olla Bowl Botellas para el almacenamiento
Lúcuma	0.200	Kg	
Miel	0.300	Kg	
Agua	4	Lt	
Guanábana	0.500	Kg	
Preparación:			
<ul style="list-style-type: none"> • Para el maíz morado para chicha: • Remojar el maíz morado hasta que germine, luego secar al sol por 1 semana. • Licuar el maíz seco con agua. • En una olla poner el de maíz, agua fría y hacer hervir por 5 horas. Luego colar. • Endulzar con la miel. • Licuar la pulpa de lúcuma e integrarlo a la chicha de maíz morado, dejar fermentar por dos días. • Hacer crema de guanábana: licuar pulpa de guanábana y colar. 			
Presentación: servir la chicha en vaso largo y montar con la crema de guanábana.			

Resultado de la degustación

Se realizó una degustación de 10 recetas creativas aplicando insumos de la cocina prehispánica mochica, el método de calificación fue del 1 al 5, por lo tanto 1 hace referencia a un producto malo y 5 a un producto excelente, se calificó las preparaciones tomando en cuenta su aroma textura, sabor y apariencia.

En la evaluación de aperitivos se presentó tortilla de maíz y loche con cuy guisado acompañado de crema de frejol de palo, que obtuvo un porcentaje de 96% de aceptación, mientras que la otra propuesta de aperitivo fue tostada de loche con crema de bonito y palta y salsa de ajíes mochica, consiguió una aceptación del 96%, en esta preparación se tuvo una recomendación la cual consiste en el tipo de plato para la presentación.

Se presentó dos propuestas para las entradas, una fue caigua rellena de pato joque y legumbres de la zona, acompañado de arracacha guisada que tuvo un 80% de aprobación, en esta entrada los jueces sugirieron darle un poco más de altura al plato, la otra propuesta fue gyoza rellena de mariscos acompañado de una salsa de miel, algarrobo y ajíes, el cual conto con el 96% de aprobación, un detalle que sugirieron los jueces fue incorporar un poco más de acides al relleno. Se presentó tres propuestas de plato fuerte, el primero fue pato guisado acompañado de un puré rustico de pallares y calabaza, se obtuvo un 90% de aprobación, el segundo fue pescado en costra de maní y ajíes moche acompañado de quinua graneado con mariscos a la parrilla, obtuvo un 90% de aceptación, el tercer plato fue tortellini rellenos de pato y loche con salsa de crema de pimiento, el cual destaco con un 96% de aprobación.

Se presentó dos postres, una fue dulce de Chiclayo con culis de tomate de árbol y frutas mochica, el cual tuvo un 96% de aprobación por el jurado, el segundo fue terrina de maíz embebido de tomate de árbol sobre mouse de lúcuma obtuvo un 80% de aceptación, aquí el jurado sugirió que bajara un poco el azúcar en el bizcocho.

Finalmente, como bebida se presentó una chicha de maíz morado saborizado con lúcuma y servido con crema de guanábana la cual obtuvo un 96% de aceptación.

Fotos de la evaluación de la degustación (Ver anexo 6).

VI. Conclusiones

- Con respecto al primer objetivo, la cultura mochica desarrollo una gran agricultura, lo cual les permitía obtener variedad de insumos de muy buena calidad, así como también se dedicaban a la caza de algunos animales y peces, que formaban parte de su dieta alimenticia, información recogida en las entrevistas aplicadas a historiadores y arqueólogos.
- Con afinidad al segundo objetivo, los especialistas en cocina lambayecana expresan que hoy en día la gastronomía Lambayecana ha ido evolucionando y adaptándose a una cocina contemporánea con nuevos insumos, sabores y texturas, por lo tanto, algunos insumos de la gastronomía mochica se han ido desplazando a lo largo de la historia.
- Con relación al tercer objetivo, la propuesta se basa en la inclusión de los insumos de la gastronomía mochica a la cocina contemporánea con el propósito de prevalecer estos insumos en el tiempo, ya que son parte autóctona de nuestro desarrollo gastronómico en la región Lambayeque.

Por otro lado, los platos que más destacaron en la degustación de las recetas con un 96 % de aceptación son tortilla de maíz y loche con cuy guisado acompañado de crema de frejol de palo, gyoza rellena de mariscos acompañado de una salsa de miel, algarrobo y ajíes, tortellini rellenos de pato y loche con salsa de crema de pimiento, dulce de Chiclayo con culis de tomate de árbol y frutas mochica, chicha de maíz morado saborizado con lúcuma y servido.

El resultado de la degustación indica que estas recetas son aptas para incluirse en la gastronomía contemporánea, debido al equilibrio que hay el aroma, textura, sabor y apariencia de los platos propuestos.

- La cocina lambayecana sigue creciendo, innovando y creando nuevos platos, pero es necesario hacerlo incluyendo insumos propios de nuestra región, como los zapallos, ajíes como el cacho de cabra y cerezo, pimienta molle, carnes como el pato de joque, entre otros insumos, ya que nos permite impulsar nuestros insumos y como efecto permite generar más ingresos a los pequeños agricultores.

VII. Recomendaciones

- A Gercetur promover el conocimiento de los insumos mochicas a través de ferias, eventos culturales y talleres de cocina, donde se pueda mostrar la variedad y de cómo se pueden consumir estos insumos.
- A los restaurantes lambayecanos incluir insumos lambayecanos pocos conocidos en sus platos, con el fin de dar a conocer a población lambayecana que contamos con una gran variedad de insumos autóctonos y que son ricos de sabor y en nutrientes.
- A la Escuela de Administración Hotelera y de Servicios Turísticos que incorpore en su silabus de gastronomía la preparación de platos típicos y tradicionales empleando insumos típicos de la región de Lambayeque.

VIII. Lista de referencias

- Antezana, A. (2011). *Gastronomía peruana: Historia de la gastronomía peruana*. Lima: Perú.
- Delgado, R. (2001). *Comida y cultura: Identidad y significado del mundo contemporáneo*. México: Colegio de México. Recuperado de <http://aleph.academica.mx/jspui/bitstream/56789/30358/1/36-114-2001-0083.pdf>.
- Flores, E. (2006). *Gastronomía peruana: singular expresión de la identidad cultural*. Blog de Richard Angelo Leonardo Loayza. Recuperado de <http://blog.pucp.edu.pe/blog/latravesiadelfantasma/2009/05/07/gastronomia-peruana-singular-expresion-de-la-identidad-cultural/>.
- Gallego, M. (2016). *Introducción a la gastronomía*. Recuperado de https://docplayer.es/14067625-1-introduccion-a-la-gastronomia.html#show_full_Text.
- Guerra, M. (2016). *Análisis de la gastronomía regional como atractivo turístico en el distrito de huaral*. Lima, Perú: Universidad Cesar Vallejo.
- González, M. (2016). *La Gastronomía como fenómeno de comunicación y de relación social*. Pontevedra, España: Universidad de Vigo. Recuperado de <http://www.investigacion.biblioteca.uvigo.es/xmlui/handle/11093/650>.
- Gutierrez, C. (2012). *Historia de la gastronomía*. México D.C, Mexico: Red Tercer Milenio. Recuperado de http://www.aliat.org.mx/BibliotecasDigitales/economico_administrativo/Historia_de_la_gastronomia.pdf.
- Hernando, A (2010). *Cocina creativa*. España: Centro de cualificación turística. Recuperado de https://www.cctmurcia.es/formacion/SPF20101452_M.pdf.
- Hernandez, R., Fernandez, C., & Baptista, P. (2014). *Metodología de la investigación científica*. México D.F, México: Interamericana editores, S.A.
- Huerta, J., & Rodriguez, G. (2006). *Habilidades directivas*. Guadalajara: Universidad Guadalajara.
- Larco, R. (2001). *Los Mochicas*, Tomo I. Lima, Perú: Museo Larco Herrera. Recuperado de https://issuu.com/nestordanielvelazquez/docs/rafael_larco_hoyle_-_los_mochicas_-_6283e72f254195
- Leon,E. (2013). *14,000 años de alimentación en el Perú*. Perú: Universidad San Martín de Porres.
- Masterchef. (2017). *Manual del Aprendiz de cocinero*. España: Espasa libros S.L.U. Recuperado de https://www.planetadelibros.com/libros_contenido_extra/36/35211_Manual_Del_Aprendiz_De_Cocinero.pdf
- Medina, X. (2017). *Reflexiones sobre el patrimonio y la alimentación desde las perspectivas cultural y turística*. Anales de antropología, vol 1, p. 2. Recuperado de <https://media.proquest.com/media/hms/PFT/1/7UkZ3?cit%3Aauth=Medina%2C+F+Xavier&cit%3Atitle=Reflexiones+sobre+el+patrimonio+y+la+alimentaci%C3%B3n+desde+las+perspe>

ctivas+cultural+y+tur%C3%ADstica&cit%3Apub=Anales+de+Antropolog%C3%ADa&cit%3A
Avol=51&cit%3Aiss.

- Minchala, B. (2017). *Técnicas e ingredientes de la Gastronomía Prehispánica de la región interandina ecuatoriana aplicada a la cocina contemporánea*. Cuenca, Ecuador: Universidad de Cuenca. Recuperado de <http://dspace.ucuenca.edu.ec/jspui/bitstream/123456789/28199/3/Trabajo%20de%20titulaci%C3%B3n.pdf>.
- Noreña, A., Alcaraz, N., Rojas, J., & Rebolledo, D. (2012). *Aplicabilidad de los criterios de rigor y éticos en la investigación cualitativa*. Vol. 12, p. 265. Recuperado de <http://jbposgrado.org/icali/Criterios%20de%20rigor%20en%20la%20Inv%20cualitativa.pdf>.
- Rodríguez, L., & Cáceres, W. (2016). *Salvaguarda del patrimonio cultural gastronómico santandereano*. Revista Jangwa Pana, vol. 15, p. 44. Recuperado de <https://media.proquest.com/media/hms/PFT/1/pnng5?cit%3Aauth=Rodríguez-artínez%2C+Luz+Marina%3BCáceres-Flórez%2C+Wilson+Arturo&cit%3Atitle=Salvaguarda+del+patrimonio+cultural+gastronómico+santandereano&cit%3Apub=Jangwa+Pana&cit%3Avol=15&cit%3Aiss=1&cit%3A>
- Rufasto, D. (2017). *La gastronomía tradicional de la provincia de Trujillo para el desarrollo de rutas culinarias en el año 2017*. Trujillo, Perú: Universidad Cesar Vallejo.
- Solis, H. (2011). *Lambayeque, la cocina de un gran señor*. Lima, Perú: Universidad San Martín de Porres.
- Tutuy, J., Rodríguez, L., Asencios, L., & Solano, R. (2015). *La gastronomía*. Perú: Universidad Nacional de Educación Enrique Guzmán y Valle. Recuperado de https://www.academia.edu/29779737/Manual_de_cocina
- UNESCO. (2015). *La gastronomía, pieza fundamental en la identidad cultural*. Recuperado de <https://www.gob.mx/cultura/prensa/la-gastronomia-pieza-fundamental-en-la-identidad-cultural>.
- Universidad Interamericana para el desarrollo (2015). *Introducción a la gastronomía, Evolución de la cocina*. Recuperado de https://moodle2.unid.edu.mx/dts_cursos_md1/ADI/GT/IG/IG02/IG02_Lectura.pdf

IX. Anexos

Anexo 1: Entrevista a Especialistas o Conocedores del Tema



GUÍA DE ENTREVISTA DIRIGIDA A ESPECIALISTAS O CONOCEDORES DEL TEMA

OBJETIVOS: Obtener información acerca de los insumos de la gastronomía mochica desarrollada en la región Lambayeque.

INSTRUCCIONES: leer de forma clara y precisa las siguientes preguntas para el correcto desarrollo de la entrevista.

PREGUNTAS:

Como una breve introducción:

- 1.- ¿Cómo fue el desarrollo de la agricultura en el antiguo Perú?**
- 2.- ¿Qué tipo de vegetales, legumbres, frutas y animales se consumían en el antiguo Perú?**

Por consiguiente:

- 3.- ¿Cuál fue el periodo de desarrollo de la cultura mochica?**
- 4.- ¿Cómo se desarrolló la gastronomía de la cultura mochica?**
- 5.- ¿Qué tipo de verduras y frutas consumían durante el desarrollo de la cultura mochica?**
- 6.- ¿Qué tipo de legumbres y hortalizas se consumían en la época mochica?**
- 7.- ¿los mochica qué animales cazaban y domesticaban para su dieta alimenticia?**
- 8.- ¿De qué manera aprovecharon los pobladores mochicas los productos marinos?**
- 9.- ¿Cuál fue su principal bebida como parte de su dieta alimenticia?**
- 10.- ¿Qué insumos de la época mochica perduran hoy en día y son aprovechados en la gastronomía contemporánea?**

Anexo 2: Entrevista a un especialista en cocina tradicional Lambayecana



GUÍA DE ENTREVISTA DIRIGIDA A UN ESPECIALISTA EN COCINA LAMBAYECANA

OBJETIVOS: Obtener información acerca de los insumos de la gastronomía lambayecana contemporánea.

INSTRUCCIONES: leer de forma clara y precisa las siguientes preguntas para el correcto desarrollo de la entrevista.

PREGUNTAS:

- 1.- ¿Qué insumos típicos son utilizados en la gastronomía tradicional lambayecana?**
- 2.- ¿Qué platos tradicionales son los más representativos en Lambayeque? ¿Por qué?**
- 3.- ¿Qué insumos foráneos se han ido fusionando en la gastronomía contemporánea lambayecana?**
- 4.- ¿Qué insumos de la cocina Novo andina se utilizan en la gastronomía lambayecana contemporánea?**
- 5.- ¿Usted cree que los insumos que se han ido incluyendo hasta el momento hacen que se segreguen algunos insumos nativos de la región?**

Anexo 3: Resultados de la entrevista a historiadores o arqueólogos

Preguntas	José A. Paz Perinango (Mgtr, Historia y geografía)	Ernesto I. Alva Meneses (Arqueólogo, director del proyecto Arqueológico Ventarrón)	Hernan E. Pozada Campaña (Guía de turismo con más de 20 años de experiencia)	Luis E. Chero Zurita (Arqueólogo, director del Museo Huaca Rajada - Sipán)
<p>1.- ¿Cómo fue el desarrollo de la agricultura en el antiguo Perú?</p>	<p>Hay diversos aportes sobre el desarrollo de sus periodos del antiguo Perú a lo cual han sido clasificados en Horizontes Culturales o periodos de unificación como lo ha realizado el investigador estadounidense Jhon Rowe: Pre Cerámico 10.000 a.C – 2000 a.C. Periodo Inicial 2000 a.C – 500 a.C. Horizonte Temprano 500. A.C. 200. A.C. como las culturas Chavín, Paracas, Cupisnique, Pucará, -Intermedio Temprano: 200 a.C. – 600.d.C, Moche, Nazca, Recuay, Caxamarca, Lima, Vicús, Tiahuanaco, Huarpa. -Horizonte Medio 600 d.C. 900 d.C. Huari, Pachacamac, -Intermedio Tardío 900 d.C. 1440 dC. Lambayeque, Chimú, Chincha, Chachapoyas, Wanka, Chanca. -Horizonte Tardío: Cultura Inca 1440 d.C. -1532. d.C. Para Federico Kaufmann Doig en estadios o Eras Culturales -Estadio Pre Agrícola 10.000 a.C. – 5000 aC.,</p>	<p>En el mundo existen centros de domesticación de alimentos a nivel mundial que son alrededor de ocho, donde se han dado los principales cultivos de la alimentación de la humanidad. Precisamente uno de estos centros es los andes de América y la mayor variedad de los productos en el mundo se dan en los andes centrales del Perú, tanto de las cuencas amazónicas como el de la costa. Cabe recalcar que fue la domesticación del algodón la que permitió a estas comunidades acceder a una especie de explotación de recursos como las redes para la pesca en gran escala y en la costa sirvió para el desarrollo de las grandes civilizaciones. Además de haber domesticado la quinua, el zapallo, la calabaza, etc. A partir de la domesticación y la revolución del algodón, permite que se dé una alta civilización dando paso a las ciudades complejas como son Ventarrón, Caral, Huacapistana, etc. Por lo tanto, Ventarrón sería uno de los lugares donde se da inicio a la domesticación de productos en la costa norte de Perú.</p>	<p>Según Bernardo Roca Rey, el antiguo Perú fue el periodo más largo de la historia peruana, ya que abarca desde la llegada del primer habitante, hacia 10.000 a.C., hasta la conquista española en 1532: Un estudio ha demostrado que los cultivos de calabaza, maní y algodón se domesticaron en el Perú hace unos 10.000, 8.500 y 6.000 años, respectivamente. Fueron cultivados por los Ñanchoc en el valle de Ñanchoc. No se conocen casos anteriores a estos cultivos.</p>	<p>Las actividades agrícolas siempre han sido prioritarias para el desarrollo del pueblo del antiguo Perú. Para ello se hacían controles militares para mantener las fuentes de agua, como los ríos, ejemplo en Lambayeque está el sitio la puntilla donde podemos encontrar el río Chancay Reque, el cual se divide en tres canales: Taimon que va a irrigar toda la zona del distrito de Ferreñafe, Río Lambayeque el cual pasa por el actual distrito de Pucallpa, Tumbes, Pomalca, y el río Reque. Con ello se construían canales, represas, y avances de tecnología para la siembra, por ejemplo, de acuerdo al tipo de terreno que tenían para sembrar usaban un tipo distinto de surcos para lograr irrigar todo el campo, y lograr obtener en máximo beneficio de minerales del agua. También hacían la selección de las semillas de acuerdo a las estaciones, en la época prehispánica se hacía una especie de cultivos alternativos, por ejemplo, una temporada siembras maíz, la próxima siembras camotes, con el fin de aprovechar</p>

	<p>Estadio de agricultura incipiente 5.000 a. C. – 2.000 a. C., Estadio de Agricultura</p> <p>Horizonte Temprano: Desarrollada, 2.000 a.C. – 300 d.C. Chavín</p> <p>Intermedio Temprano: 300 d. C – 800 d.C. Moche, Nazca,</p> <p>Horizonte Medio: 800 d. C. – 1200 d. C. Tiahuanaco – Wari,</p> <p>Intermedio Tardío: 1200 d.C. – 1438 d.C., Chimú, Chancay, Ica,</p> <p>Horizonte Tardío: 1438 d. C. – 1532 d. C. Inca – dominación española.</p>			<p>al máximo los nutrientes de la tierra. Para abonar usaban el estiércol de los auquénidos, cuyes y el guano de las aves marinas.</p>
<p>2.- ¿Qué tipo de vegetales, legumbres, frutas y animales se consumían en el antiguo Perú?</p>	<p>LUIS GUILLERMO LUMBRERAS - LOS ORIGENES DE LA SOCIEDAD</p> <p>Manifiesta: En un grado de menor intensidad, se consumían legumbres, como el frijol, el pallar, el frijol-guava (<i>Canavalia ensiformis</i>) y una serie de calabazas (<i>Lagenaria siceraria</i>, <i>Cucúrbita ficifolia</i>, <i>C. moschata</i>, <i>C. pepo</i> y otras), que eran combinadas con frutas estimulantes como el ají (<i>Capsicum</i> sp.) y algunos tubérculos, como la achira (<i>Canna edulis</i>) o la jíquima (<i>Pachyrrhizus tuberosus</i>), todas ellas plantas de clima templado, a las que se agregaron luego, hacia la mitad del milenio, la</p>	<p>En cuanto al desarrollo agrícola en antiguo Perú, data desde que los primeros peruanos hallaron guanacos y vicuñas. Del cruce de guanacos y vicuñas, nacieron llamas y alpacas. Tales animales sirvieron de alimento y abrigo. Así como también se alimentaron de cuyes. En cuanto a la pesca se alimentaban de peces de mar, lagos y ríos.</p> <p>Los primeros insumos domesticados fueron los tubérculos por su fácil almacenamiento y consumo.</p> <p>Las primeras semillas domesticadas estuvieron las de frijoles y pallares. Los antiguos peruanos llegaron a domesticar más de 160 productos.</p> <p>Como lo clasifica Elias Mujica Barreda y Miguel Holle en Los</p>	<p>Según Bernardo Roca Rey, los insumos se clasifican en:</p> <p>Tubérculos y raíces: Papa (<i>solanum tuberosum</i>), chuño-papa seca (<i>Allium sativum</i> L), achira (<i>Canna indica</i>), arracacha (<i>Arraccia xanthorrhiza</i>), camote (<i>Ipomea batata</i>), maca (<i>Lepidium meyenii</i>), mashua (<i>Tropaeolum tuberosum</i>), oca (<i>Oxalis tuberosa</i>), olluco (<i>Ullucus tuberosus</i>), yacón, (<i>Smallanthus sonchifolius</i>) y yuca (<i>Manihot</i> sp.)</p> <p>Cereales: Choclo (<i>Zea mays</i>), quinua (<i>Chenopodium quinoa</i>), kiwicha (<i>Amarantus cau</i>), kañiwua (<i>Chenopodium pallidicaule</i>).</p> <p>Frutas: Piña (<i>Ananas comocus</i>), chirimoya (<i>Anona</i> sp), Lúcuma</p>	<p>ARQUEOLOGÍA: Datos indirectos:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Huesos, conchas, semillas, etc. <p>Datos directos</p> <ul style="list-style-type: none"> • Estudio de fragmentos de vasijas con residuos de alimentos (ollas) para identificar granos de almidón. • Estudio del estómago de momias. • Estudio de coprolitos o heces humanas. • Estudio del esqueleto humano (isótopos estables). <p>HISTORIA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Manuscritos Históricos (crónicas, lienzos, dibujos).

	<p>yuca o mandioca (<i>Manihot utilisima</i>), el camote (<i>Ipomoea batatas</i>), el maní (<i>Arachis hypogaea</i>) y otras raíces de climas más bien cálidos. A fines del período, se incorporaron también —como resultado de los intercambios y la movilidad de los pobladores— la papa (<i>Solanum tuberosum</i>), que estaba asociada a otros medios, y la llama (<i>Lama glama</i>), animal doméstico cordillerano.</p> <p>La alimentación de los pueblos costeños era predominantemente marina, por tanto, basada en proteína animal, es decir, en carnes y grasas de mamíferos, peces y mariscos. En el tercer milenio, se advierte un progresivo abandono del consumo de mamíferos y peces, con una dieta más adicta a los mariscos, a lo largo del período. Este cambio no estuvo determinado por carencias tecnológicas, sino por otros factores que pueden atribuirse a cambios climáticos y otros eventos naturales. Se acompaña a eso un incremento de alimentos de origen agrícola.</p>	<p>Andes y la transformación cultural del paisaje.</p> <p>Tubérculos: Fueron los primeros en domesticarse en la costa (2500-1800 a.c) la papa, y en la sierra (9500-8000 a.c) la mashua y el olluco.</p> <p>Raíces: En la costa, achira y yuca (4200-2500 a.c), jicama o ahípa, batata o camote y arracacha (2500-1500 a.c).</p> <p>Gramíneas: En la costa, tarhui, quinoa, canihua, achis o quihuicha, no tienen un período de domesticación específico.</p> <p>Hortícolas: En la costa, frejol y palla (2500-1800 a.c), zapallo o calabá y maíz (4200-2500 a.c)</p> <p>Otras plantas cultivadas: En la costa, algodón, maní, ají y tabaco (4200-2500 a.c), en la sierra el ají se cultivaba entre 9500-8000 a.c.</p> <p>Frutales: En la costa, lúcuma, guayaba, papaya, maracuyá, pacay, uchua, pepino dulce, naranjilla, tomate de árbol (4200-2500 a.c), chirimoya (2500-1800 a.c) en la sierra la lúcuma y el pacy se cultivaban desde el año 8000 a.c.</p>	<p>(<i>Pouteria lúcuma</i>), guanábana (<i>A. muricata</i>), girasol (<i>Helianthus annuum</i>), sachatome (<i>Cyphomandra betacea</i>), tuna (<i>Opuntia ficus indica</i>), palta (<i>Persea gratissima</i>), guayaba (<i>psidium guajaba</i>), aguaymanto (<i>Physalis peruviana</i>), papaya (<i>Carica papaya</i>), pepino dulce (<i>Solanum muricatum</i>) cocona (<i>Solanum topira</i>).</p> <p>Menestras: Frejol (<i>Phaseolus vulgaris</i>), pallar (<i>Phaseolus lunatus</i>), maní (<i>Arachis hypogaea</i>).</p> <p>Verduras: Zapallo loche (<i>C. moschata</i>), tomate (<i>Solanum lycopersicum</i>), caihua (<i>Cyclanthera pedata</i>).</p> <p>Especias: Molle (<i>schinus molle</i>), huacatay (<i>Tagetes minuta</i>).</p> <p>Hierbas: Hoja de coca (<i>Erythroxylon coca</i>), muña (<i>Minthostacus setosa</i>), paico (<i>Chenopodium ambrosoides</i>), chincho (<i>tagetes elliptica</i>).</p> <p>Ajíes: ají amarillo (<i>Capsicum baccatum</i>), ají panca (<i>Capsicum pendulatum</i>), rocoto (<i>Capsicum pubescens</i>), ají limo (<i>Capsicum chinense</i>), ají pipi de mono (<i>Capsicum frutescens</i>) y el pimiento (<i>Capsicum annuum</i>).</p> <p>Animales: Existían las vicuñas, los guanacos, las llamas, los patos y los pavos. En la selva amazónica, la sachavaca, el sajino, el tapir, el</p>	<p>Del 85 % de alimentos domesticados que actualmente conocemos, el 85 % tienen origen prehistórico.</p> <p>Frutas: palta, chirimoya, lúcuma, guabas o pacaes, guayabas, tumbos o poroporos, granadillas o tintines, capulí o aguaymanto, nogal, papaya silvestre o pucha o mito, aguaje, saucos, piña (silvestre), guanábana, zapote, pepino dulce, ciruela fraile o cansaboca, mamey, moras silvestres, fresas silvestres.</p> <p>Hortalizas o verduras: algas marinas o mococho, hojas de quinua, cushuro, pirca o tomate pequeño, verdolaga o llutuyuyo, atago o ataco, paico o amash, huacatay, muña, algas (verde, roja, etc), lechuga de mar, cochayuyos o algas de agua dulce, chonta.</p> <p>Animales: Mamíferos: venando de cola blanca, zorro, llama, sajino, guangana, mono, perro, vicuña, guanacos. Aves: pato o ñuñuma, perdices, pava de monte, gallaretas, palomas. Peces: según las excavaciones en los pueblos costeros las gentes de elite consumían el lenguado, la corvina, mientras que el pueblo se alimentaba con merluza, jurel, sardina, etc.</p> <p>Lista de peces más comunes que consumían: pejerrey, jurel, chita o sorgo o corcovado, lenguado,</p>
--	--	--	---	--

			<p>ronsoco, el bufeo de río, el manantí, la tortuga, y ciento de peces y mariscos</p> <p>Pescados: Se consumían pescados como la raya, la corvina, el robalo, la guitarra, el pejerrey, la anchoveta, el congrio y el lenguado, acompañados de distintos tipos de conchas y mariscos como erizos y lobos de mar y aves marinas que combinaban con los productos agrícolas.</p>	<p>cazon, sábalo, robalo, cabrilla, pámpano, cavinza, caballa, anchoveta, borracho, sardina, bagre, muchuelo o machete, ayaque, peje sapo, sierra de paita, congrio, dorado, mero, liza, corvina, peje blanco, lorna, coco, bonito, auja, peje de peña, chalacos, bocon, huancavilca, peje volador, cojinova, sierra, peje angelo, gona.</p> <p>Condimentos: ají amarillo, limo, colorado, etc., sal rocoto, pasa o chacu (greda blanda a manera de mostaza), huacatay seco, paico o amash seco, muña seca, achiote.</p>
<p>3.- ¿Cuál fue el periodo de desarrollo de la cultura mochica?</p>	<p>Según las últimas investigaciones arqueológicas realizadas en el Centro poblado de Huaca Raja, Pampa Grande, Úcupe, los diversos hallazgos, pertenecerían al periodo Intermedio temprano del 200 al 700 d.C. Chero Zurita (1997).</p>	<p>En primer lugar, hay que tener en cuenta que la cultura mochica se trató de una cultura arqueológica que pertenece al antiguo Perú y según las referencias que se tienen al respecto se desarrolló en el intermedio temprano del 100 al 700 d.c u 800 d.c.</p>	<p>El periodo más importante de adaptación de alimentos pre inca 2400 años pasaron para adaptar todos nuestros productos agrícolas, domesticarlos y poder consumirlos, así mismo lograr una gran cantidad de tecnologías para poder acceder a los diversos tipos de carnes se consumieron en el antiguo Perú.</p> <p>El desarrollo de la cultura mochica se desarrolla en el horizonte medio, del siglo II al siglo VII y abarca gran parte de la costa norte del Perú.</p>	<p>Los mochicas se han desarrollado desde el año 100 d.c y según los datos que se han obtenido el gobierno mochica ha durado hasta el año 900 d.c, debido a que cambiar sus raíces y costumbres es más difícil.</p>
<p>4.- ¿Cómo se desarrolló la gastronomía de la cultura mochica?</p>	<p>Figuroa (2000) Los moches aplicando elevados conocimientos de hidráulica, climatología, ecología e ingeniería construyeron un gran número de canales de riego que conectaron entre sí los valles del</p>	<p>La Agricultura fue el sustento principal de la economía Mochica. Lograron conquistar el desierto mediante la irrigación artificial, desviando el cauce de los ríos que bajan de los andes. Ubicando cada cultivo en su ambiente respetaron</p>	<p>Su gastronomía estaba basada en dos elementos importantes, los elementos agrícolas debido a que desarrollaron grandes avances de riego que les permitió cultivar diversos tipos de insumos ya que adquirieron conocimientos en</p>	<p>La gastronomía mochica en la época pre hispánica en general, difiere mucho en lo que conocemos nosotros como la gastronomía peruana porque en la época pre hispánica no se consumían cosas con aceite o</p>

	<p>área, siendo los principales valles:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Lamabeque: Tambo real, Racarrumí, el Taymi, Pampa Grande y Sipán. -Saña: Chumbenique y Saña. -Jequetepeque: Chepén, San Pedro y Talambo. -Chicama: Facalá y San José -Moche: Acequia Mochica y Vicahansao -Virú: Santa Elena y el Carmelo. <p>Santa: Tambo Real</p> <p>La formación de los valles sobre los canales y acequias, formaron valles productivos (en la costa por ser desérticas), manejaron las cuencas en forma integral, desde su parte alta a la baja.</p> <p>Así mismo el agua del subsuelo en la parte alta del valle era vuelta a usar en la parte baja, construyendo Wachagues o chacras hundidas, sacando toda la arena hasta encontrar la humedad y permitir que las plantas vivan de ella, sin necesidad de más de riego.</p> <p>Para poder fortalecer los nutrientes de la tierra usaron el guano de las islas y otros productos naturales para abonar la tierra.</p> <p>Para el control de sus plagas conocieron y utilizaron controladores biológicos de plagas, como la mariposa coccinella, y la planta</p>	<p>los bosques y sembraron plantas alimenticias como el maíz, papa, yuca, pallares, zapallo, camote, maní y variedad de frutales. Para uso industrial, cultivaban el algodón y la totora, así como caña brava para construcciones. Complementaron esta actividad con la pesca, uno de los trabajos más antiguos y respetados de la costa peruana, existiendo poblaciones entre identificadas por este oficio y que poseían un idioma propio. También se dedicaron a la crianza de camélidos.</p>	<p>siembra de acuerdo a clima que necesitaba cada insumo. Por otro lado, su sustento eran los productos del mar, ya que al desarrollar embarcaciones de totora les permitió ir mar adentro, obteniendo gran variedad de pescados y mariscos para su consumo.</p> <p>debido al avance que generaban domesticaron al cuy, los patos joques, el perro pelado.</p> <p>se manifiesta que también un acto muy importante fue las minas que les permitía secar el pescado y era muypreciado al momento de realizar los trueques.</p>	<p>grasas, no se acostumbraba a usar las fuentes de alimentos de las crías porque implicaba que la cría pudiese tener menos alimento, es decir no se utilizaba las leches, los huevos y por lo tanto si no hay leche no hay derivados. Por ejemplo, la papa a la huancaína, muchos productos que componen este plato no se consumían en la época pre hispánica.</p> <p>La gastronomía se ha basado en asados, guisados, sancochados como la gran variedad que tenían, bueno la deshidratación de ciertos alimentos también ha dado una gastronomía interesante como el pescado seco o los ajíes.</p>
--	--	--	---	--

	<p>mastrante. Este tipo de control recién se empezó a usar a Europa y Estados Unidos en el SG. XX.</p> <p>Con todas estas medidas los moches lograron autoabastecerse de alimentos y ropa. Su muy eficiente agricultura constituyó la base para el desarrollo de los otros sectores de su economía y sociedad.</p>			
<p>5.- ¿Qué tipo de verduras y frutas consumían durante el desarrollo de la cultura mochica?</p>	<p>Verduras: Familias cucurbitáceas Nombre común y Nombre Científico</p> <p>Zapallo (Cucúrbita máxima) Loche (Cucúrbita moschata) Caigua o Caihua (Cyclanthera pedata)</p> <p>Frutas: Nombre común y Nombre Científico</p> <p>Guanábana (Psidium guajava) Lúcuma (Potería Lúcuma) Pepino (Solanum muricatum) Tumbo (Passiflora tripartita) Huaba o pacay (Inga feuillei) Papaya (Carica papaya)</p>	<p>Los Moche cultivaron muchas variedades de productos agrícolas, y en gran escala como:</p> <p>Verduras: loche, frejol, zapallo, maíz, yuca, calabaza, zapallo loche, tomate silvestre, achiote.</p> <p>Ajjes: Ají cerezo, ají cacho de cabra, ají limo, ají amarillo.</p> <p>Hierbas Tabaco, achira, coca</p> <p>Frutas: Granadilla, lúcuma, chirimoya, guanábana, pacay o guaba, peino dulce, maracuyá, tumbo, tuna, palta, vallas de algarrobo, guayaba.</p>	<p>No solo se usaron productos agrícolas adaptados a la zona sino también de intercambiaron productos provenientes de otras regiones.</p> <p>Bueno se sabe que en cuanto a verduras u hortalizas en el Perú no se cultivaban insumos de hojas verde como la lechuga o el brócoli, sino insumos como los ajjes que eran muy usados en su alimentación y como parte de los rituales, así mismo cultivaban caiguas, zapallos y calabas en muchas variedades, choclos frescos, tomates silvestres y de árbol, pepino y diversas hierbas aromáticas.</p> <p>Los mochicas cultivaban frutas como la chirimoya, la guanábana, tubo silvestres, estos son pequeños y ácidos, se dice que se hacía ceviche con el jugo de este, guabas, papaya, paltas, pepino dulce, y bueno hay una</p>	<p>De acuerdo a las investigaciones que se han realizado, en la cultura pre hispánica se consumían insumos de todas partes, porque existía el intercambio o trueque:</p> <p>Tipo de vegetales y hortalizas: loche, zapallo, caigua silvestre, tomate silvestre, achiote, ajjes (era muy apreciado como parte sus ritos y lo consumían mucho), pepino, choclo, molle, huacatay, paico.</p> <p>Tipo de frutas: guanábana, guayaba, granadilla, lúcuma, chirimoya, guaba o pacay, pepino dulce, maracuyá, tumbo silvestre, palta, papaya silvestre, tuna, cansaboca y mamey.</p>

	Granadilla (Passiflora ligularis) Tuna (Opuntia ficus- indica)		controversia en el cultivo de mamey.	
6.- ¿Qué tipo de legumbres, tubérculos y raíces se consumían en la época mochica?	<p>Con el descubrimiento de América el frijol se difundió por toda Europa, y el resto del mundo, contribuyendo, con una nueva fuente alimenticia y nuevos sabores, considerado en sus inicios un lujo en la Europa medioeval. Desde entonces el frijol común se ha convertido en la leguminosa de grano más importante del mundo (Cubero y Moreno, 1983).</p> <p>En la cultura Mochica se cultivaron los siguientes productos:</p> <p>Leguminosas:</p> <p>Nombre Común y Nombre Científico</p> <p>-Frijoles (haseolus vulgaris)</p> <p>-Pallares (Phaseolus lunatus)</p> <p>De los tubérculos y raíces tenemos:</p> <p>Nombre Común y Nombre Científico</p> <p>La yuca (Manihot esculenta)</p> <p>El camote (Ipomoea batatas)</p> <p>La papa (Solanum Teberosum)</p> <p>Semillas oleaginosas:</p>	<p>Debido al razonamiento humano la cultura mochica domestico primero los tubérculos por su fácil consumo y producción, así mismo las legumbres ya que se podían comer frescas y se podían reservar secas para invierno.</p> <p>Entre ellas tenemos:</p> <p>Tubérculos y raíces:</p> <p>Camote, olluco, papa, yuca, yacón.</p> <p>Legumbres:</p> <p>Maní, quinua, frejol negro, zarandaja o chileno, pallares.</p>	<p>Los moches tuvieron una especial preocupación por el desarrollo agrícola. En este sentido, cultivaron tubérculos y raíces como el camote, la yuca, la papa, el olluco, y una que se está perdiendo es el yacón, ya que es un insumo que so se utiliza en nuestras cocinas.</p> <p>En cuanto a legumbres y cereales, consumían el maíz seco, frejoles frescos y secos como la zarandaja o frejol de palo, los pallares y el maní también muy importantes ya que se reflejan en la cerámica o Textilería.</p>	<p>Tipo de legumbres y cereales:</p> <p>Frejoles en muchas de sus variedades, maní, zarandaja, pallares, maíz.</p> <p>Tubérculos y raíces:</p> <p>Yuca silvestre, camote, olluco, papa, yacón.</p>

	<p>Nombre Común y Nombre Científico Maní o cacahuete (Arachis hypogaea)</p> <p>Nombre Común y Nombre Científico Ají pipi de mono (C. annuum)</p> <p>Angiospermas</p> <p>Nombre Común y Nombre Científico Aguacate o palta (Persea americana)</p> <p>Nombre Común y Nombre Científico Maíz (Zea mays)</p>			
<p>7.- ¿los mochicas cazaban y domesticaban para su dieta alimenticia?</p>	<p>Nombre Común y Nombre Científico -Venado de cola blanca (Odocoileus virginianus) -Cuy (Cobayo o curí) -Llama (Lama glama)</p>	<p>Animales: Cuy, llama, lagartos (cañan), lagartijas, venados y aves como pato joque, pavo aliblanca, Cabe destacar que el venado no era de consumo habitual, sino que se usaba como sacrificio para los rituales.</p>	<p>Desde tiempos muy ancestrales los mochicas cazaban el venado de cola blanca, patos ñuñuma, pavas silvestres como la pava aliblanca, oso, zorro, perros, lagartos, lagartijas. Todo lo que se movía por cuestión de escases se comía.</p>	<p>Tipo de cárnicos: Animales: cuy, venados de cola blanca, llama, iguana, cañan, pato joque, pava aliblanca. Zorros, perros (opcional en su dieta)</p>
<p>8.- ¿De qué manera aprovecharon los pobladores mochicas los productos marinos?</p>	<p>El historiador e investigador Profesor Juan Leyva Ordoñez en su libro cultura Prehispánica Lambayeque Tomo IV manifiesta sobre la dieta alimenticia que consumían diariamente</p> <p>Marítimo</p> <p>Nombre Común y Nombre Científico Raya rajiformes o rayiformes</p>	<p>Pescados y mariscos: langostas, lenguados, corvinas, peces ojo de uva, sardinas y pejerreyes, caballa, bonito, así como tortugas marinas, calamares, conchas blancas y negras, pulpos, cangrejos, entre otros.</p>	<p>Se manifiesta que se consumieron más de 700 especies marinas debido a que contaban con el caballito de totora y redes de algodón, esto les permitía consumir pescados que estaban alejados de las orillas. Pescados como el lenguado, el bonito, la caballa, la raya, el peje blanco y rojo, palometa, mariscos y moluscos como conchas marinas, pulpo, langosta, langostino, cangrejo, erizos de mar y se está</p>	<p>Peces y mariscos: bonito, raya, guitarra, caballa, pejerrey, conchas spondilus, conchas blancas, pulpo, cangrejo, langosta lenguados, corvina, caracoles, etc. Consumían todos los peces que estaban a su alcance, ya que no contaban con grandes embarcaciones. También consumían peces de ríos como lifes, mojarras, tilapias, etc.</p> <p>Aprovechaban los productos marinos para deshidratarlos y</p>

	<p>Pulpo común o pulpo de roca Octopus vulgaris Conchitas o palabritas Donax molusco Toyo Mustelus whitneyi Sardina Sardina pilchardus Bonito Sarda orientalis Caballa Scomber scombrus Machas (Mesodesma donacium) Cangrejos Carcinus maenas Camarones Litope naeus Caracoles Helix aspersa muller Tortugas Cheloniidae El investigador Carlos Azcoytia (2008) en su libro Historia de los Orígenes de la Gastronomía Peruana manifiesta que en el libro del sacerdote e historiador Francisco López de Gómarra titulado “Historia General de las Indias” habla de que se alimentaban de lobos marinos, patos y otras aves... Pesca de agua dulce -Mojarras Diplodus vulgaris -Lifes Trichomycterus punctulatus</p>		<p>dejando de lado el consumo de las algas. Del mismo modo también se realizaba la pesca en agua dulce como ríos o quebradas, de los cuales extraían lifes, tilapias, mojarra, cangrejos, carachama, entre otros.</p>	<p>poder intercambiar con productos andinos.</p>
<p>9.- ¿Cuál fue su principal bebida</p>	<p>Fernández, D. (2015) en un artículo difundido por las redes</p>	<p>La principal bebida era la chicha, la cual se puede apreciar en el arte</p>	<p>La bebida típica es el azua, que por imposición de Pizarro lo llamamos</p>	<p>La principal bebida en la época pre hispánica era la chicha, pero en</p>

<p>como parte de su dieta alimenticia?</p>	<p>sociales, “La chicha, una refrescante tradición peruana”, manifiesta remitiéndonos a la historia, tal como lo señala Álvarez, L. (2009), se sabe que la chicha de jora, en la época incaica, tuvo gran relevancia, ya que fue una bebida que proporcionaba fuerza a los incas. Además de usarla como bebida eje para los rituales y sus adoraciones, ésta era sagrada para ellos. Estas costumbres ya se practicaban antes en las antiguas culturas prehispánicas y se ven reflejados en la cerámica como se expone en el Museo Brüning de Lambayeque en el último piso. Ayma, D. Cacsire, J. (2012) Su elaboración era del El maíz (<i>Zea mays</i>) pertenece a la familia de las gramíneas y es una planta anual alta dotada de un amplio sistema radicular fibroso. Se trata de una especie que se reproduce por polinización cruzada y la flor femenina (elote, mazorca, choclo o espiga) y la masculina (espiguilla) se hallan en distintos lugares de la planta. En el antiguo Perú el maíz era consumido en las más diversas formas: como granos secos pelados y sancochados (mote), grano tierno sancochado en su mazorca (choclo), grano seco</p>	<p>mochica, ya que muchas ceremonias giran en torno a la chicha, entonces se entiende que la gran producción del maíz no solo era usada como comida sino también como bebida. Pero la chicha se dio por cuestiones de salud, debido a que hay alta mortalidad por no hervir el agua, entonces cuando se hervía el agua era lógico agregar algún sustento como alguna harina, y seguro poco a poco han logrado varias preparaciones de chicha, llegando al producto que conocemos hoy en día. Es en Mórrope, donde se realiza la mejor chicha de maíz como esencia de la continuidad cultural de los Moches, hoy aun vivientes, si bien es cierto que Monsefú realiza su festival de la chicha de diversos sabores, es en Mórrope donde se aprecia la esencia vivencial de la bebida que los moches consumieron, bebida que se elaborada a base de maíz nativo como es el maíz blanco o alazán, y hoy utilizado el híbrido derivado del maíz nativo. Todo esto hace que Mórrope sea el lugar único en todo el norte del Perú donde se prepara esta bebida en sus diversas manifestaciones a base de maíz y con la preparación ancestral de los antiguos moches.</p>	<p>chicha, se hacían chicas de maíz de las 56 variedades, chicha de maní, chicha de algarroba, de yuca. El agua para ellos era insana así que todo lo que podían o hervían. Chicha de quinua, de quiwicha fueron parte del consumo en la época mochica. La chicha es la fermentación del cocimiento de maíz germinado en vasijas de barro bajo tierra y durante meses, y por excelencia esta se produce en la costa norte. Bueno también se puede apreciar su consumo en la sierra y selva. El consumo moderado de la chicha de jora al igual que el vino o la cerveza ayudan a contrarrestar enfermedades cardíacas, además de ser un alimento nutritivo y energizante.</p>	<p>esta zona se caracterizó por su elaboración ya que el clásico es la chica de jora, pero los saborizaban con molle, maní, y frutas. Bueno la chicha en la época pre hispánica de moler, cocer y fermentar, era muy popular ya que debido al agua se tenía en los almacenes como las represas, pozos, para ellos era un agua impura, así que la chicha era una alternativa de poder consumir líquido sin enfermarse y al mismo tiempo alimentarse. Y se tomaba desde fresca a madura (con alto grado en alcohol).</p>
---	--	--	--	--

	tostado (cancha) y grano precocido deshidratado y molido (chochoca). Estas formas eran empleadas en la elaboración de diversos platos. Asimismo, de maíz germinado (jora) y fermentado se obtiene la chicha llamado por los incas "aqha".			
10.- ¿Qué insumos de la época mochica perduran hoy en día y son aprovechados en la gastronomía contemporánea?	Sal, ají, achiote, ají panca, loche,	Todos los insumos perduras hasta la actualidad, si bien en cierto algunos insumos no son muy utilizados, debido a la colonización. Debido a que también se había colonizado México y ello permitió incrementar cultivos de otras plantas así como los que se traían de España.	Dependiendo de la jerarquía a nivel de carnes estaba el pato y el venado, que se muestran en la pieza de cerámica, el loche lambayecano, el maíz, la papa, la yuca.	Lo más utilizado en la región Lambayeque es el loche, luego la variedad de frejoles, el pato, maní, ajíes,

Anexo 04: Resultado de la entrevista a especialistas en cocina tradicional lambayecana

Preguntas	Zamora Arteaga Jesús Chef instructor en cocina lambayecana (CUMBRE)	Rony Pérez Gonzales Chef instructor en cocina Lambayecana (Juan Mejía Baca)
1.- ¿Qué insumos típicos son utilizados en la gastronomía tradicional lambayecana?	Los insumos típicos son insumos autóctonos de una región, y los más utilizados en la cocina lambayecana actual son: El loche, el ají cerezo, el achiote, el pato joque, el ají paprika, la raya, la guitarra.	En nuestra región podemos encontrar insumos típicos como el choclo, el loche, ajíes, camote, l yuca..., y como insumos marinos la caballa, el bonito, la raya, la guitarra, el yuyo y pescados blancos como la cabrilla, el lenguado, la corvina...
2.- ¿Qué platos tradicionales son los más representativos en Lambayeque? ¿Por qué?	Los platos representativos en Lambayeque son muchos, hay platos que se han perdido y otros que se mantienen, como: El frito chiclayano, la causa ferreñafana, causa lambayecana y la monsefuana, la diferencia es en el servido, la ferreñafana se acostumbra a no ponerle huevo, ni aceituna y la lechuga va tapando el plato no debajo, la causa monsefuana si lleva aceituna, huevo y la lechuga a un costadito, y el pescado que bueno si varia, pero si hablamos del más clásico hablamos del pampanito. También tenemos el arroz con pato, el cabrito, tortilla de raya, el shirimpico, el shinguirito, guiso de raya, la poda (a base de zarandaja seca) como guarnición, panquita de life, guisadito de caballa, chilcano santarroseño.	Como platos tradicionales podemos mencionar el arroz con pato, el seco de cabrito, el shinguirito, la tortilla de raya, el sudado, la parihuela y otras recetas antiguas como el yemeke, el cual se consumía en la época mochica, también se puede encontrar platos como la sopa de novios, las manías, el migadito, entre otras recetas más.
3.- ¿Qué insumos foráneos se han ido fusionando en la gastronomía contemporánea lambayecana?	Se han incorporado insumos foráneos como: en lo regional se han aportado los ajíes secos (panca y mirasol), ají limo, el ají mochero de Trujillo, el ají arnaucho, hierbas, bueno insumos provenientes de otros países como el arroz arbóreo, pastas, los cuales son adaptados a la cocina lambayecana. Como el rissoto concabrito.	En la gastronomía contemporánea se han ido incluyendo muchos insumos desde que inicio la migración europea, como por ejemplo arroz, que sustituye a muchos ingredientes como por ejemplo la quinua, lo que fue un alimento base en la época incaica, los condimentos, como pimienta, comino, mostaza..., así mismo se han ido incluyendo técnicas de cocción. Así mismo se incluyeron cítricos como el limón para los ceviches, cebolla. También se incluyeron las carnes rojas como la res, cerdo, y carnes blancas como el pollo, también aceites, vinos.
4.- ¿Qué insumos de la cocina novoandina se utilizan en la gastronomía lambayecana contemporánea?	Papas andinas, quinua, ollucos, oca, mashua y algas. Hierbas como paico, muña, huacatay. Platos como quinoto en salsa de cabrito.	En cuanto a cocina novoandina se remonta a épocas prehispánicas, como el loche que es un curcubita morchata que consumieron los moches. Por ello estos insumos se

		<p>usaron en esta época como la quinua, quiwicha, cañihua, hiervas como muña, chincho, y carnes como la llama y la alpaca. La cocina novoandina es el uso de insumos andinos con técnicas innovadoras, adaptadas a nuestra cocina actual.</p>
<p>5.- ¿Usted cree que los insumos que se han ido incluyendo hasta el momento hacen que se segreguen algunos insumos nativos de la región?</p>	<p>Sin ir muy lejos tenemos un plato como la panquita de life, que se ha perdido, pero hoy en día tú vas a un restaurante y te sirven un ceviche caliente, este es originario de la panquita de life pero sin la panquita, es lo mismo, pero con trozos de pescado.</p> <p>El arroz con pato usa espinaca más que el culantro, zanahoria y no tiene nada que ver en la preparación.</p> <p>El arroz lo trajeron los españoles, los mochicas comían el pato sancochado con papas, y este pato no era nuestro, era un pato silvestre llamado ñuma, que venían desde Ecuador y los cazaban, bueno sancochan el loche, bueno todo esto si se podría traer a la cocina contemporánea.</p>	<p>Muchos insumos se fueron olvidando con la migración europea, y con ellos trajeron muchos insumos, los cuales sustituyeron y dejaron de lado la gastronomía que se venía desarrollando en la época prehispánica. Justo por ello es que se desarrolló la cocina novoandina, para tratar de rescatar esos insumos autóctonos y modificarlos para hacerlos conocidos en el nuevo mercado gastronómico.</p>

Anexo 5: Ficha de degustación



FICHA TÉCNICA DE DEGUSTACIÓN

Nombre: _____ **Fecha:** 28/09/2019

Nombre del plato: _____

Evaluación:

Para la evaluación del plato se tomarán en cuenta 4 variables, aroma, textura, sabor y apariencia, las cuales se medirán en 5 ratios desde muy malo hasta muy bueno, siendo:

1 = muy malo, 2 = malo, 3= regular, 4= bueno, 5= muy bueno.

Para luego dar sugerencias de mejora en cualquiera de las variables.

Variables/Ratios	1	2	3	4	5
Aroma					
Textura					
Sabor					
Apariencia					

Sugerencias: _____

Anexo 6: fotos de la degustación

Imagen 1: Explicando y mostrando al jurado como se preparan los platos



Imagen 2: Armando los platos de la degustación



imagen 3: El jurado degustando y evaluando los platos preparados





CONSTANCIA DE VALIDACIÓN POR JUICIO DE EXPERTOS

Quien suscribe, MIGUEL G. OTOYA ARRESE, mediante la presente hago constar que el instrumento utilizado para la recolección de datos del proyecto de tesis para obtener el grado de Licenciada en Administración Hotelera y Servicios Turísticos, titulado "PROPUESTA DE INCLUSIÓN DE LOS INSUMOS DE LA GASTRONOMÍA MOCHICA A LA GASTRONOMÍA LAMBAYECANA CONTEMPORÁNEA, 2018", elaborado por el Est. Vasquez Quiroz Castinaldo; reúne los requisitos suficientes y necesarios para ser considerados válidos y confiables y, por tanto, aptos para ser aplicados en el logro de los objetivos que se plantearon en la investigación.

Atentamente

Chiclayo, 03 de abril de 2019.


FIRMA DEL JUEZ EXPERTO

Dr./Mg./Lic. Nombre:

Cargo Actual: DOCENTE TIEMPO PARCIAL



CONSTANCIA DE VALIDACIÓN POR JUICIO DE EXPERTOS

Quien suscribe, Jessica Solano Cavero, mediante la presente hago constar que el instrumento utilizado para la recolección de datos del proyecto de tesis para obtener el grado de **Licenciada en Administración Hotelera y Servicios Turísticos**, titulado **"PROPUESTA DE INCLUSIÓN DE LOS INSUMOS DE LA GASTRONOMÍA MOCHICA A LA GASTRONOMÍA LAMBAYECANA CONTEMPORÁNEA, 2018"**, elaborado por el Est. Vasquez Quiroz Castinaldo; reúne los requisitos suficientes y necesarios para ser considerados válidos y confiables y, por tanto, aptos para ser aplicados en el logro de los objetivos que se plantearon en la investigación.

Atentamente

Chiclayo, 03 de abril de 2019.

FIRMA DEL JUEZ EXPERTO

Dr./ Mg./Lic. Nombre: _____

Cargo Actual: _____

Apoyo en Investigación, Docenta tiempo Completo



CONSTANCIA DE VALIDACIÓN POR JUICIO DE EXPERTOS

Quien suscribe, Roberto Armando Núñez Salinas, mediante la presente hago constar que el instrumento utilizado para la recolección de datos del proyecto de tesis para obtener el grado de Licenciada en Administración Hotelera y Servicios Turísticos, titulado "PROPUESTA DE INCLUSIÓN DE LOS INSUMOS DE LA GASTRONOMÍA MOCHICA A LA GASTRONOMÍA LAMBAYECANA CONTEMPORÁNEA, 2018", elaborado por el Est. Vasquez Quiroz Castinaldo, reúne los requisitos suficientes y necesarios para ser considerados válidos y confiables y, por tanto, aptos para ser aplicados en el logro de los objetivos que se plantearon en la investigación.

Atentamente

Chiclayo, 03 de abril de 2019.

FIRMA DEL JUEZ EXPERTO

Dr./ Mg./Lic. Nombre: Roberto Armando Núñez Salinas
Cargo Actual: DOCENTE

Anexo 10: Invitaciones a los participantes de la degustación de los platos creativos

Invitación a los especialistas



"Año de la lucha contra la corrupción y la impunidad"

Chiclayo, 09 DE Septiembre del 2019

SRA. Elizabeth Zelada Cortez
Presente.-

ASUNTO: INVITACIÓN

Es grato saludarlo a nombre de la Escuela de Administración Hotelera y de Servicios Turísticos, de la Universidad Católica Santo Toribio de Mogrovejo, institución que tiene como objetivo formar personas y mejores profesionales competitivos, en diferentes sectores económicos, de acuerdo a las tendencias del mercado mundial.

A solicitud del estudiante Castinaldo Vasquez Quiroz, quien está ejecutando su investigación titulada: "PROPUESTA DE INCLUSIÓN DE LOS INSUMOS DE LA GASTRONOMÍA MOCHICA A LA GASTRONOMÍA LAMBAYECANA CONTEMPORÁNEA, 2018", se le invita a **participar en la degustación de platos creativos**, el cual se realizará el día sábado 28 de setiembre de 2019, en el Aula de Gastronomía – USAT en horario de 11.00 a.m. a 15:00 p.m., con el fin de proponer la inclusión de los insumos mochicas en la gastronomía contemporánea lambayecana como parte de la propuesta de investigación.

Agradeciéndole por anticipado su amable atención a la presente, le reitero a usted los sentimientos de mi consideración más distinguida.

Atentamente.



ESCUELA DE ADMINISTRACIÓN HOTELERA Y DE SERVICIOS TURÍSTICOS
DRA. ROSA ESPARZA HUAMANCHUMO
DIRECTORA DE ESCUELA

recibido
11 set. 2019

"Año de la lucha contra la corrupción y la impunidad"

Chiclayo, 09 de Septiembre del 2019

SR. JESÚS ZAMORA ARTEAGA
Presente.-

ASUNTO: INVITACIÓN

Es grato saludarlo a nombre de la Escuela de Administración Hotelera y de Servicios Turísticos, de la Universidad Católica Santo Toribio de Mogrovejo, institución que tiene como objetivo formar personas y mejores profesionales competitivos, en diferentes sectores económicos, de acuerdo a las tendencias del mercado mundial.

A solicitud del estudiante Castinaldo Vasquez Quiroz, quien está ejecutando su investigación titulada: "PROPUESTA DE INCLUSIÓN DE LOS INSUMOS DE LA GASTRONOMÍA MOCHICA A LA GASTRONOMÍA LAMBAYECANA CONTEMPORÁNEA, 2018", se le invita a **participar en la degustación de platos creativos**, el cual se realizará el día sábado 28 de setiembre de 2019, en el Aula de Gastronomía – USAT en horario de 11.00 a.m. a 15:00 p.m., con el fin de proponer la inclusión de los insumos mochicas en la gastronomía contemporánea lambayecana como parte de la propuesta de investigación.

Agradeciéndole por anticipado su amable atención a la presente, le reitero a usted los sentimientos de mi consideración más distinguida.

Atentamente,



DRA. ROSA MARÍA ESPARZA HUAMANCHUMO
HOTELERA Y DE SERVICIOS
TURÍSTICO
DIRECTORA DE ESCUELA

RECIBIDO
Jesús Zamora A.

09/09/19.

Invitación a los profesores de la USAT



"Año de la lucha contra la corrupción y la impunidad"

Chiclayo, 09 de Septiembre del 2019

SRA. JESSICA SOLANO CAVERO
SRA. VALICHA CUADRA MORALES
SR. GABRIEL CUMPA ROJAS
PERSONAL USAT
Presente.-

ASUNTO: INVITACIÓN

Es grato saludarlo a nombre de la Escuela de Administración Hotelera y de Servicios Turísticos, de la Universidad Católica Santo Toribio de Mogrovejo, institución que tiene como objetivo formar personas y mejores profesionales competitivos, en diferentes sectores económicos, de acuerdo a las tendencias del mercado mundial.

A solicitud del estudiante Castinaldo Vasquez Quiroz, quien está ejecutando su investigación titulada: "PROPUESTA DE INCLUSIÓN DE LOS INSUMOS DE LA GASTRONOMÍA MOCHICA A LA GASTRONOMÍA LAMBAYECANA CONTEMPORÁNEA, 2018", se le invita a **participar en la degustación de platos creativos**, el cual se realizará el día sábado 28 de setiembre de 2019, en el Aula de Gastronomía – USAT en horario de 11.00 a.m. a 15:00 p.m., con el fin de proponer la inclusión de los insumos mochicas en la gastronomía contemporánea lambayecana como parte de la propuesta de investigación.

Agradeciéndole por anticipado su amable atención a la presente, le reitero a usted los sentimientos de mi consideración más distinguida.

Atentamente,


12/09/19



DRA. ROSA MARIE ESPARZA HUAMANCHUMO
ESCUELA DE ADMINISTRACIÓN
HOTELERA Y DE SERVICIOS
TURÍSTICOS

Recibido

VAUCHA
CUADRA
09/09/19
12:52

Recibido

09/09/2019

Invitación a los alumnos de la USAT



"Año de la lucha contra la corrupción y la impunidad"

Chiclayo, 09 de Septiembre del 2019

SRTA. JIMENA VEGA CARMEN
SRTA. FIORELLA SÁNCHEZ NIETO
SRTA. NELLY LUCÍA CUSTODIO MENDOZA
SR. JHAN HERNÁNDEZ ODAR
ESTUDIANTE USAT
Presente.-

ASUNTO: INVITACIÓN

Es grato saludarlo a nombre de la Escuela de Administración Hotelera y de Servicios Turísticos, de la Universidad Católica Santo Toribio de Mogrovejo, institución que tiene como objetivo formar personas y mejores profesionales competitivos, en diferentes sectores económicos, de acuerdo a las tendencias del mercado mundial.

A solicitud del estudiante Castinaldo Vasquez Quiroz, quien está ejecutando su investigación titulada: "PROPUESTA DE INCLUSIÓN DE LOS INSUMOS DE LA GASTRONOMÍA MOCHICA A LA GASTRONOMÍA LAMBAYECANA CONTEMPORÁNEA, 2018", se le invita a participar en la degustación de platos creativos, el cual se realizará el día sábado 28 de setiembre de 2019, en el Aula de Gastronomía - USAT en horario de 11.00 a.m. a 15:00 p.m., con el fin de proponer la inclusión de los insumos mochicas en la gastronomía contemporánea lambayecana como parte de la propuesta de investigación.

Agradeciéndole por anticipado su amable atención a la presente, le reitero a usted los sentimientos de mi consideración más distinguida.

Atentamente.



DRA. ROSSEMARIE SPARZA HUAMANCIUMO
DIRECTORA DE ESCUELA

Recibido
Jhan Hernandez
11/09/19
10:33AM

Recibido
Fiorella Sanchez Nieto
Fiorella Sanchez Nieto
20/09/19 18:05 pm

Recibido
Nelly Custodio
11/09/19
10:45
Recibido
Jimena Vega
11/09/19
11:00