

English: Pages, 1-6

Deutsch: Seiten, 7-12

Español: Páginas, 13-18

Amazonian and Traditional Peruvian Gastronomy (Workshop, 1 day)

Fee: US \$99.00 dollars (adults, 16-75 years old)

25% discount for children and youth up to 15 years old.

Volunteers get 20% discount

In this experiential workshop the participant has the opportunity to learn to cook 2 entrees, 2 main dishes, 1 dessert and 1 soft drink.

Workshop hours

- Visit to a local farm or plantation in search of fruits and vegetables (8:00h)
- Visit to market or mini-market in search of ingredients (10:30h)
- We start cooking (11:30h)
- Banquet lunch (14:00h)
- End of workshop (15:00h)

Development of the program

The experiential workshop begins by visiting the farm or plantation of a local family in search of fresh products for our cooking day. We will explain about the fruits that we will obtain from mother earth.

Then we will go to a market or mini-market in search of other ingredients that we will need to cook.

Then we will go to cook (hands on) where we will explain and teach our participants the secrets of our Amazonian food.

Finally, we will have lunch together with the final product (banquet).

INFORMATION FOR THE PARTICIPANT:

Peruvian gastronomy is characterized by having a special flavor and an infinite variety that can be enjoyed in every corner of the country, a product of the influence of various cultures, as well as the use of inputs from the area. Such is the case of Amazonian cuisine, considered one of the most exquisite in the world due to the indisputable use of its ingredients, flavors and textures; elements that stimulate the senses and awaken unique sensations.

Peruvian Amazon cuisine varies greatly from other areas of the country. It is based primarily on locally available ingredients. Amazonian cuisine includes many varieties of fish, which are caught in rivers that run through forests. The Amazon is home to many unique fruits that play an important role in the diet of people living in the eastern part of the country.

The traditional cuisines of the Amazon in Peru have their roots in the way in which the Indigenous people that inhabit this territory have related to nature, interpreting its changes, adapting their ways of living to make a sustainable and respectful use of the different resources.

We must understand that the agricultural abundance in which these peoples live depends to a great extent on the conservation of ecosystems, especially rivers, as well as sustainable economic practices and respect for the territory.

The products of Amazonian cuisine and their main recipes will be addressed in this Peruvian Amazonian cuisine workshop. The properties and use of yucca/cassava, chonta, plantain, etc. will be explain in the kitchen.

Most representative dishes that the Peruvian Amazon offers:

Juane

Dish from the Peruvian Amazon that resembles a large tamale made from rice, chicken or hen and egg. The rice covers the seasoned chicken and the egg in pieces as if it were a blanket. This is a dish with a very pleasant flavor that can satisfy the most demanding palate.

Tacacho con Cecina y Chorizo

This is an emblematic dish of the Peruvian jungle. It consists of green plantain (fried or roasted) which is crushed and mixed with lard. It is accompanied with cecina (dried and smoked pork) and with chorizo (sausage made from the thin intestines of the pig stuffed with well-seasoned ground meat from the same animal).

Patarashca

It is ideal for fish lovers. A delicious river fish seasoned with spices from the Peruvian jungle wrapped in a leaf and roasted in charcoal. This is a perfect combination that makes the fish to have a special aroma and flavor.

Chicken Inchicapi con Maní

An exquisite soup from the Amazon which has a peculiar ingredient, the hen raised in a corral (domestic hen). Also, blended or ground peanuts, corn, yucca and coriander. This is a delicious soup to enjoy.

Cazuela de Pescado

This dish consists of a stew based on a variety of fish and mollusks, such as: hake or sea bass, squid, mussels, grouper, shrimp, octopus. All of them are mixed with boiled rice and vegetables (pepper, carrot, tomato, etc.).

Chonta or Palm Heart Salad

Originally from the Peruvian Amazon, this fresh dish is eaten especially on Easter days. Its main ingredient is the chonta, a palm tree from which its interior is extracted, called by the natives as the heart of the chonta. Likewise, other plants such as coconut trees, jusrá, acai and pijuayo can be used. To make this exotic dish, the chonta is cut into small pieces, then washed two to three times, as it has a strong smell, and then mixed with tomato and more vegetables to the liking of the person and finally lemon is added to taste.

Purtumute

It consists of a stew whose base ingredient is beans, both white and black, which are seasoned with mote and coriander. Some recipes also add corn or even pine nuts, although these ingredients are optional.

Humitas

They are corn cob leaves, locally called chala or panca, stuffed with a paste made with corn and seasoned with spices from the Peruvian jungle.

Pacotana Frita

Exquisite river fish accompanied by lemon slices and fresh parsley leaves scattered as decoration. To fry the pacotanas, they must be dipped in milk, coated in flour and, finally, fried in plenty of oil, resulting in a delicious crispy golden fish.

Suri

The "suri" is a worm that grows in the stem of the aguaje or palmito trees (Amazonian fruits), constitutes one of the exotic dishes and is highly appreciated in the gastronomy of the cities of the Amazon jungle. It is eaten raw or fried and its tasting is part of the daily routine and its consumption only produces curiosity or some kind of objection in foreigners.

Peruvian Creole dishes adapted with Amazonian ingredients

Yuca Rellena (stuffed potato style)

This is a typical Peruvian dish made from yucca/cassava stuffed with meat, onion, egg, olive, spices and fried in very hot oil.

Saltado de sajino or majaz (lomo saltado style)

Lomo saltado is a traditional Peruvian dish. To be more precise, it is a fusion dish that mixes elements of Chinese food and Peruvian food. This typical Peruvian dish is made in a wok, with the technique of sautéing and has soy sauce (China) and has among its ingredients the yellow chili pepper (Peru). It is also made with paprika, onions, tomato, among others. And it is accompanied with French fries. In this workshop we will use the meat of the sajino which is a kind of wild pig or the majaz which is a kind of wild giant rodent.

Ceviche

Ceviche is the flagship dish of Peruvian gastronomy although it is also prepared in other Latin American countries. It is a dish consisting of raw fish meat chopped into cubes and marinated in lemon juice and other spices. The Peruvian ceviche has few ingredients that simplicity highlights the flavor of its main ingredient. In addition to the lemon, the Peruvian ceviche contains ají limo (Peruvian chili pepper), coriander, red or purple onion, salt and white pepper. And it is accompanied with boiled potatoes or

sweet potato, cancha or chifles. In this workshop we will use fish from the Amazonian rivers and ingredients from the area.

Amazon drinks

Chapo: It is prepared with ripe bananas that are then boiled and blended with milk and sugar to taste.

Aguajina: Aguaje-based soft drink, which is diluted in water and later sugar is added.

Masato: Drink made with fermented cassava, which is left to rest so that the starch of the tuber turns into sugar.

There is no doubt that the Peruvian jungle offers infinity of flavors capable of delighting the most demanding palates. Proof of this is the great interest it arouses in the greatest culinary connoisseurs and citizens of the world who are attracted by its special flavor, but above all by its natural content and high nutritional value. The Amazon of Peru is a region that deserves to be visited and, we are pretty sure that will give you that feeling of wanting to return.

Objective of the workshop:

Learn to prepare the recipes of some traditional dishes from the Peruvian Amazon.

Details

Time Available

All year

Recommended Age

From 12 years old on

We provide the following products:

- All the necessary ingredients to cook the different dishes chosen by the participant.
- Transportation if necessary within the workshop hours.
- Disposable cap (net).
- Disposable gloves.

- Apron

-**Lunch is included.** The participant will be delighted with all the dishes that we have cooked in the workshop (banquet).

Workshop duration:

7 hours

Difficulty level: Low

The content of the workshop will be adapted to the age and type of the participant

Travelers must bring:

-Hiking shoes.

-Repellent for mosquitoes.

-Sunblock cream.

-Hat or cap.

-Sunglasses

-Raincoat

-Cool clothes like short pants, t-shirts, flip flops, bathing suits, etc.

-Long pants.

-Money in cash because there are no ATM machines in Puerto Inca. The closest ATM is in the city of Pucallpa.

Amazonas und traditionelle peruanische Gastronomie (1 Tags-Workshop)

Preis: US\$99.00 Dollar (Erwachsene: 16-75 Jahre alt)

25% Rabatt für Kinder und Jugendliche bis 15 Jahre.

Freiwillige erhalten 20% Rabatt.

In diesem Erlebnisworkshop hat lernt der Teilnehmer 2 Vorspeisen, 2 Hauptgerichte, 1 Dessert und 1 Erfrischungsgetränk zu kochen.

Tagesablauf

- Besuch eines örtlichen Bauernhofs oder einer Plantage auf der Suche nach Obst und Gemüse (8:00 Uhr)
- Marktbesuch oder Minimarkt auf der Suche nach Zutaten (10: 30h)
- Wir fangen an zu kochen (11: 30h)
- Büffettmittagessen (14:00 Uhr)
- Ende des Workshops (15:00 Uhr)

Entwicklung des Programms

Der Erlebnisworkshop beginnt mit einem Besuch der Farm oder Plantage einer einheimischen Familie auf der Suche nach frischen Produkten für unseren Kochtag. Wir werden erklären, welche Früchte wir von Mutter Erde benutzen werden.

Anschließend gehen wir zu einem frischen Markt oder kleinen Laden, um nach anderen Zutaten zu suchen, die wir zum Kochen benötigen.

Dann beginnen wir zu Kochen (zum Mitmachen), wobei wir unseren Teilnehmern die Geheimnisse unseres Amazonas Essens erklären und beibringen werden.

Schließlich werden wir zusammen das Endprodukt als Büfett zu Mittag essen.

INFORMATIONEN FÜR DEN TEILNEHMER:

Die peruanische Gastronomie zeichnet sich durch einen besonderen Geschmack und eine unendliche Vielfalt aus, die in jeder Ecke des Landes genossen werden kann, ein Produkt des Einflusses verschiedener Kulturen sowie der Verwendung regionalen Erzeugnissen. Dies ist der Fall bei der Amazonas Küche, die aufgrund der unbestreitbaren Verwendung ihrer Zutaten, Aromen und Texturen als eine der exquisitesten der Welt gilt. Elemente, die die Sinne anregen und einzigartige Empfindungen wecken.

Die peruanische Amazonas-Küche unterscheidet sich stark von anderen Regionen des Landes. Es basiert hauptsächlich auf lokal verfügbaren Zutaten. Die Amazonas Küche umfasst viele Fischarten, die in Flüssen gefangen werden, die durch Wälder fließen. Der Amazonas beherbergt viele einzigartige Früchte, die eine wichtige Rolle in der Ernährung der Menschen im Osten des Landes spielen.

Die traditionelle Küche des Amazonas in Peru hat ihre Wurzeln in der Art und Weise, wie die Ureinwohner, die in diesem Gebiet leben, mit der Natur in Beziehung getreten sind, ihre Veränderungen interpretiert und ihre Lebensweise angepasst haben, um die verschiedenen Ressourcen nachhaltig und respektvoll zu nutzen.

Wir müssen verstehen, dass die landwirtschaftliche Fülle, in der diese Völker leben, in hohem Maße von der Erhaltung der Ökosysteme, insbesondere der Flüsse, sowie von nachhaltigen wirtschaftlichen Praktiken und der Wertschätzung des Territoriums abhängt.

Die Produkte der Amazonas Küche und ihre Hauptrezepte werden in diesem peruanischen Amazonas-Küchenworkshop behandelt. Die Eigenschaften und Verwendung von Yucca / Maniok, Chonta, Wegerich usw. werden in der Küche erklärt.

Die repräsentativsten Gerichte, die der peruanische Amazonas anbietet:

Juane

Ein Gericht aus dem peruanischen Amazonas, das einem großen Tamale aus Reis, Huhn oder Henne und Ei ähnelt. Der Reis bedeckt das gewürzte Huhn und das Stücke von gekochten Eiern, als wäre es eine Decke. Dies ist ein Gericht mit einem sehr angenehmen Geschmack, das den anspruchsvollsten Gaumen befriedigen kann.

Tacacho con Cecina y Chorizo

Dies ist ein emblematisches Gericht des peruanischen Dschungels. Es besteht aus grünen Kochbananen (gebraten oder geröstet), die zerkleinert und mit Schmalz gemischt werden. Dazu gibt es Cecina (getrocknetes und geräuchertes Schweinefleisch) und Chorizo (Wurst aus dem Dünndarm des Schweins, gefüllt mit gut gewürztem Hackfleisch desselben Tieres).

Patarashca

Es ist ideal für Fischliebhaber. Ein köstlicher Flussfisch, gewürzt mit Gewürzen aus dem peruanischen Dschungel, in ein Blatt gewickelt und in Holzkohle geröstet. Dies ist eine perfekte Kombination, die dem Fisch ein besonderes Aroma und Aroma verleiht.

Inchicapi de Gallina con Maní

Eine exquisite Suppe aus dem Amazonas, die eine besondere Zutat hat, die Henne, die als eine Corral (Haushenne) aufgezogen wird. Auch gemischte oder gemahlene Erdnüsse, Mais, Yucca und Koriander dürfen dabei nicht fehlen. Dies ist eine köstliche Suppe zum Genießen.

Cazuela de Pescado

Dieses Gericht besteht aus einem Eintopf, der auf einer Vielzahl von Fischen und Weichtieren basiert, wie z. B. Seehecht oder Wolfsbarsch, Muscheln, Zackenbarsch, Garnele, Tintenfisch. Alle von ihnen werden mit gekochtem Reis und Gemüse (Paprika, Karotte, Tomate usw.) gemischt.

Ensalada de Chonta o Palmito

Dieses frische Gericht stammt ursprünglich aus dem peruanischen Amazonas und wird besonders an Ostertagen gegessen. Sein Hauptbestandteil ist die Chonta, eine Palme, aus der ihr Inneres gewonnen wird, die von den Eingeborenen als das Herz der Chonta bezeichnet wird. Ebenso können andere Pflanzen wie Kokospalmen, Jusrá, Acai und Pijuayo verwendet werden. Um dieses exotische Gericht zuzubereiten, wird die Chonta in kleine Stücke geschnitten, dann zwei- bis dreimal gewaschen, da sie stark riecht, und dann nach Belieben mit Tomaten und mehr Gemüse gemischt, und schließlich wird nach Belieben Zitrone hinzugefügt.

Purtumute

Es besteht aus einem Eintopf, dessen Hauptbestandteil weiße und schwarze Bohnen sind, die mit einer typischen Maisart und Koriander gewürzt sind. Einige Rezepte fügen auch Mais oder sogar Pinienkerne hinzu, obwohl diese Zutaten optional sind.

Humitas

Es sind Maiskolbenblätter, lokal Chala oder Panca genannt, gefüllt mit einer Paste aus Mais und gewürzt mit Gewürzen aus dem Peruanischen Dschungel.

Pacotana Frita

Exquisiter Flussfisch, begleitet von Zitronenscheiben und frischen Petersilienblättern. Um die Pacotanas zu braten, müssen sie in Milch getaucht, mit Mehl überzogen und schließlich in reichlich Öl gebraten werden, was zu einem köstlichen knusprigen goldenen Fisch führt.

Suri

Der "Suri" ist ein Wurm, der im Stamm der Aguaje oder Palmito-Bäume (amazonische Früchte) wächst und eines der exotischen Gerichte darstellt und in der Gastronomie der Städte des Amazonas-

Dschungels sehr geschätzt wird. Es wird roh oder gebraten gegessen und seine Verkostung ist Teil des Tagesablaufs und sein Verzehr erzeugt nur bei Ausländern Neugierde oder Einwände.

Peruanische kreolische Gerichte mit Zutaten aus dem Amazonas

Yuca Rellena (gefüllte, fritierte ursprünglich Kartoffelklöße)

Dies ist ein typisch peruanisches Gericht aus Yucca / Maniok, gefüllt mit Fleisch, Zwiebeln, Eiern, Oliven, Gewürzen und gebraten in sehr heißem Öl.

Saltado de Sajino oder Majaz (Lomo Saltado-Stil)

Lomo Saltado ist ein traditionelles peruanisches Gericht. Genauer gesagt handelt es sich um ein Fusionsgericht, das Elemente chinesischer und peruanischer Küche mischt. Dieses typisch peruanische Gericht wird in einem Wok mit viel Hitze zubereitet und hat Sojasauce (China) und den gelben Chili-Pfeffer (Peru) als besondere Zutaten. Es wird unter anderem auch mit Paprika, Zwiebeln und Tomaten hergestellt. Und es wird mit Pommes Frites serviert. In diesem Workshop werden wir das Fleisch des Sajino (das eine Art Wildschwein ist) oder des Majaz (das eine Art wildes Riesennagetier ist) verwenden.

Ceviche

Ceviche ist das Aushängeschild der peruanischen Gastronomie, obwohl es auch in anderen lateinamerikanischen Ländern zubereitet wird. Es ist ein Gericht, das aus rohem Fischfleisch besteht, das in Würfel geschnitten und in Zitronensaft und anderen Gewürzen mariniert wird. Das peruanische Ceviche enthält nur wenige Zutaten, deren Einfachheit den Geschmack ihrer Hauptzutat hervorhebt. Neben der Zitrone enthält die peruanische Ceviche Ají Limo (peruanischer Chili-Pfeffer), Koriander, rote oder violette Zwiebeln, Salz und weißen Pfeffer. Und es wird mit Salzkartoffeln oder Süßkartoffeln, Cancha oder Chifles serviert. In diesem Workshop werden wir Fisch aus den Amazonasflüssen und Zutaten aus der Region verwenden.

Amazon Getränke

Chapo: Es wird mit reifen Bananen zubereitet, die dann gekocht und nach Belieben mit Milch und Zucker gemischt werden.

Aguajina: Erfrischungsgetränk auf Aguaje-Basis, das in Wasser verdünnt und später mit Zucker versetzt wird.

Masato: Getränk aus fermentiertem Maniok, das ruhen gelassen wird, damit die Stärke der Knolle zu Zucker wird.

Es besteht kein Zweifel, dass der peruanische Dschungel unendlich viele Aromen bietet, die die anspruchsvollsten Gaumen erfreuen können. Ein Beweis dafür ist das große Interesse mit dem Kenner von diesem besonderen Geschmack, vor allem aber von diesem natürlichen Gehalt und seinem hohen Nährwert angezogen werden. Der Amazonas von Peru ist eine Region, die einen Besuch verdient, und wir sind uns ziemlich sicher, dass Sie das Gefühl haben werden, zurückkehren zu wollen.

Ziel des Workshops:

Lernen Sie, die Rezepte einiger traditioneller Gerichte aus dem peruanischen Amazonas zuzubereiten.

Einzelheiten

Verfügbare Zeit

Ganzjährig

Empfohlenes Alter

Ab 12 Jahren

Wir bieten folgende Produkte an:

- Alle notwendigen Zutaten, um die verschiedenen vom Teilnehmer ausgewählten Gerichte zuzubereiten.
- Transport bei Bedarf innerhalb der Werkstattzeiten.
- Haarnetz.
- Wegwerfhandschuhe.
- Schürze
- Lunch ist inbegriffen.** Der Teilnehmer wird von allen Gerichten begeistert sein, die wir im Workshop gekocht haben (Büfett).

Dauer des Workshops:

7 Stunden

Schwierigkeitsgrad: Niedrig

Der Inhalt des Workshops wird an das Alter und den Typ des Teilnehmers angepasst

Reisende müssen mitbringen:

-Wanderschuhe (für den Besuch der Plantage).

- Abweisend gegen Mücken.

-Sonnencreme.

-Hut oder Kappe.

-Sonnenbrille

-Regenmantel

-Kühle Kleidung wie kurze Hosen, T-Shirts, Flip-Flops, Badeanzüge usw.

-Lange Hosen.

- Bargeld, weil es in Puerto Inca keine Geldautomaten gibt. Der nächste Geldautomat befindet sich in der Stadt Pucallpa

Gastronomía Amazónica y Tradicional Peruana (Taller, 1 día)

Precio: US\$99.00 dólares (adultos, 16-75 años de edad)

25% de descuento para niños y jóvenes hasta los 15 años de edad.

Voluntarios obtienen 20% de descuento.

En este taller vivencial el participante tiene la oportunidad de aprender a cocinar 2 entradas, 2 platos de fondo, 1 postre y, 1 refresco.

Horario del taller

Visita a chacra o plantación local en búsqueda de frutas y vegetales (8:00h)

Visita a mercado o minimercado en búsqueda de ingredientes (10:30h)

Empezamos a cocinar (11:30h)

Almuerzo banquete (14:00h)

Fín de taller (15:00h)

Desarrollo del programa

El taller vivencial comienza visitando la chacra o plantación de alguna familia local en búsqueda de productos frescos para nuestro día de cocina. Explicaremos sobre los frutos que obtendremos de la madre tierra.

Luego iremos a un mercado o mini-mercado en búsqueda de otros ingredientes que necesitaremos para cocinar.

Después pasaremos a cocinar (manos a la obra) donde explicaremos y enseñaremos a nuestros participantes los secretos de nuestra comida amazónica.

Finalmente almorzaremos el producto final (banquete).

INFORMACIÓN PARA EL PARTICIPANTE:

La gastronomía peruana se caracteriza por poseer un sabor especial y una variedad infinita que se puede disfrutar en cada rincón del país, producto de la influencia de diversas culturas, así como la utilización de insumos propios de la zona. Tal es el caso de la cocina amazónica, consideradas como una de las mas exquisitas del mundo por el uso indiscutible de sus ingredientes, sabores y texturas; elementos que estimulan los sentidos y despiertan sensaciones inigualables.

La cocina peruana amazónica varía en gran medida del resto de áreas del país. Se basa ante todo de ingredientes disponibles localmente. La cocina amazónica incluye muchas variedades de pescados, que son atrapados en ríos que cruzan los bosques. La amazonía alberga muchas frutas únicas que juegan un papel importante en la dieta de las personas que viven en la parte oriental del país

Las cocinas tradicionales del Amazonas en Perú, tienen sus raíces en la forma como los Pueblos Indígenas que habitan este territorio se han relacionado con la naturaleza, interpretando sus cambios, adaptando sus formas de vivir para hacer un aprovechamiento sostenible respetuoso de los diferentes recursos. Son cocinas en donde se mantiene todavía el equilibrio entre las palabras y los actos, entre lo espiritual y lo material.

Debemos comprender que la abundancia agrícola en que viven estos pueblos, depende en gran medida de la conservación de los ecosistemas, especialmente de los ríos, así como de las prácticas económicas sostenibles y del respeto por el territorio.

Los productos de la cocina amazónica y sus principales recetas se abordarán en este taller de cocina amazónica peruana. Se conocerán las propiedades y la utilización en la cocina de la yuca, la chonta, el plátano, etc.

A continuación, conoce cuáles son los platos más representativos que ofrece la selva peruana:

Juane

Plato oriundo de la amazonía peruana que se asemeja a un tamal muy grande a base de arroz, pollo o gallina y huevo. Donde el arroz cubre como si fuese una manta al pollo ya sazonado y al huevo en pedazos. Un plato con un sabor muy agradable que puede satisfacer al paladar más exigente.

Tacacho con cecina y chorizo

Plato emblemático de la selva peruana. Consta de plátano verde (frito o asado) el cual es machacado y mezclado con manteca de cerdo. Se acompaña con cecina (carne de cerdo seca

y ahumada) y con chorizo (embutido a base de intestinos delgados del cerdo relleno con carne molida del mismo animal bien condimentada).

Patarashca

Ideal para los amantes del pescado. Un delicioso pescado de río condimentado con especias propias de la selva peruana, envuelto en una hoja y asado en carbón. Una combinación perfecta que provoca que el pescado tenga un aroma y un sabor especial.

Inchicapi de gallina con maní

Exquisita sopa de la Amazonía, la cual tiene como peculiar ingrediente a la gallina criada en corral (gallina doméstica), maní licuado o molido, maíz, yuca y cilantro. Una sopa inigualable que vale la pena disfrutar.

Cazuela de pescado

Este plato consiste en un guiso o potaje a base de pescados y moluscos variados, tales como: merluza o corvina, calamares, mejillones, mero, gambas, pulpo... Todos ellos se mezclan con arroz hervido y verduras (pimiento, zanahoria, tomate, etc.).

Ensalada de chonta o palmito

Alimento oriundo de la Amazonía peruana, este fresco plato se consume especialmente en los días de Semana Santa. Su ingrediente principal es la chonta, una palmera de la cual se extrae su interior, denominado por los nativos como el corazón de la chonta. Asimismo, se pueden usar otras plantas como los cocoteros, la jusrá, el acaí y el pijuayo. Para la elaboración de este exótico plato se corta la chonta en trozos pequeños, luego se lava dos a tres veces, ya que tiene un fuerte olor, para después mezclarlo con tomate y más vegetales al agrado de la persona y finalmente se agrega limón al gusto.

Purtumute

Consiste en un guiso cuyo ingrediente base son los frijoles, tanto blancos como negros, los cuales se condimentan con mote y cilantro. Algunas recetas añaden también maíz o incluso piñones, aunque estos ingredientes son opcionales.

Humitas

Se trata de hojas de mazorca de maíz, llamadas a nivel local *chala* o *panca*, rellenas de una pasta hecha con maíz y aliñada con especias de la selva peruana.

Pacotana frita

Exquisito pescado de río acompañado de rodajas de limón y hojas frescas de perejil esparcidas como decoración. Para freír las pacotanas, éstas se deben mojar en leche, rebozar en harina y, finalmente, freír en abundante aceite, quedado como resultado un delicioso pescado dorado y crujiente.

Suri

El "suri" es un gusano que se reproduce en el tallo de los árboles del aguaje o palmito (frutos amazónicos), constituye uno de los platillos exóticos y es muy apreciado en la gastronomía de las ciudades de la selva amazónica. Se come crudo o frito y su degustación es parte de la cotidianidad y su ingesta tan sólo produce curiosidad o algún tipo de reparo en los foráneos.

Platos criollos peruanos adaptados con ingredientes amazónicos

Yuca rellena (estilo papa rellena)

Este es un plato típico peruano hecho a base de yuca rellena de carne, cebolla, huevo, aceituna, especias y frito en aceite muy caliente.

Saltado de sajino o majaz (estilo lomo saltado)

El lomo saltado es un plato tradicional peruano. Para ser más precisos es un plato fusión que mezcla elementos de la comida china y la comida peruana. Este plato peruano típico peruano se realiza en un wok, con la técnica del saltado y lleva salsa de soja (China) y tiene entre sus ingredientes al ají amarillo (Perú). Además se hace con pimentón, cebollas, tomate, entre otros. Y se le acompaña con papas fritas. En este taller usaremos la carne del sajino que es una especie de cerdo salvaje o del majaz que es una especie de roedor gigante salvaje.

Ceviche

Es ceviche es el plato bandera de la gastronomía Peruana aunque también se prepara en otros países de Latinoamérica. Es un plato consistente en carne de pescado crudo picado en cubos y marinado en jugo de limón y otras especias. El ceviche peruano lleva pocos ingredientes, esa simpleza hace resaltar el sabor de su ingrediente principal. Además del limón el ceviche peruano lleva ají limo, cilantro, cebolla morada o roja, sal y, pimienta blanca. Y se le acompaña con papas cocidas o camote, cancha o chifles. En este taller usaremos pescados de los ríos amazónicos e ingredientes de la zona.

Bebidas del Amazonas

Chapos: Se prepara con plátanos maduros que luego son hervidos y licuados con leche y azúcar al gusto.

Aguajina: Refresco a base de aguaje, el cual se diluye en agua y posteriormente se le agrega azúcar.

Masato: Bebida elaborada con yuca fermentada, la cual se deja reposar con el objetivo de que el almidón del tubérculo se vuelva azúcar.

No cabe duda que la selva peruana ofrece una infinidad de sabores capaces de deleitar los paladares más exigentes. Prueba de ello es el gran interés que despierta en los más grandes conocedores culinarios y ciudadanos del mundo que se ven atraídos por su especial sabor, pero sobre todo por su contenido natural y alto valor nutricional. Una región del país que merece ser visitada y que te dejará con esa sensación de querer regresar.

Objetivo del taller:

Aprender y elaborar las recetas de algunos platos tradicionales de nuestra amazonía peruana.

Detalles

Época Disponible

Todo el año

Edad Recomendada

A partir de los 12 años

Nosotros Proporcionamos los siguientes productos:

- Todos los ingredientes necesarios para cocinar los diferentes platos elegidos por el participante.
- Transportación si es necesario dentro del horario del taller.
- Gorra desechable (net).
- Guantes desechables.
- Mandil - Delantal

-El almuerzo está incluido. El participante se deleitará con todos los platos que hemos cocinado en el taller (banquete).

Duración del taller: 7 horas

Nivel de dificultad: Bajo

El contenido del taller se adaptará a a la edad y tipología del participante

LOS VIAJEROS DEBEN TRAER:

-Zapatos para senderismo.

-Repelente para zancudos.

-Crema bloqueadora para el sol.

-Sombrero o gorro.

-Gafas para el sol

-Abrigo impermeable para la lluvia.

-Ropa fresca como, pantalones cortos, camisetas, sandalias, ropa de baño, etc.

-Pantalones largos.

-Dinero en efectivo porque no hay maquinas ATM en Puerto Inca. La ATM mas cercana está en la ciudad de Pucallpa