

# TRADICIONES CULINARIAS SANMIGUELINAS SAN MIGUEL DE PALLAQUES-CAJAMARCA



Foto Milton Pérez



Antonio Goicochea Cruzado, cocinero aficionado desde niño, es el que recogió las tradiciones culinarias sanmiguelinas y las pone en manos de quienes se interesan por San Miguel, su vida, tradición y cultura.

Foto Miguel Ugaz Montenegro

**Saludo de bienvenida a:**

**“TRADICIONES CULINARIAS SANMIGUELINAS”**

*Damos la cordial bienvenida a “**Tradiciones culinarias sanmiguelinas**”, su último libro del escritor y poeta **Antonio Goicochea Cruzado**, no se trata de un libro de poemas ni de cuentos, como lo indica el título, es un compendio de recetas gastronómicas del arte culinario sanmiguelino, rescatadas, seleccionadas, practicadas y didácticamente explicadas por su autor.*

*Nos complace mucho incluirlo en nuestra [“Biblioteca Virtual Cajamarca”](#), estamos seguros de la acogida que le bridarán las familias hispanas porque se presentan recetas posibles, con ingredientes naturales y sobretodo nutritivas.*

*Felicitemos públicamente al **Prof. Antonio Goicochea** por rescatar y difundir estas recetas culinarias, asimismo le expresamos nuestra gratitud por permitirnos alcanzarles.*

*Cajamarca, 25 de mayo de 2014*

*Juan C. Paredes Azañero  
Director de CaSu*

## ÍNDICE

Cuy a la sanmiguelina .....	6
Cuy frito, con trigo “graneao” .....	7
La receta “olvidada” .....	8
Cuy guisado con trigo <i>graneao</i> .....	9
Conejo guisado .....	10
Guiso de cordero como lo hace doña Carmendina .....	10
Su majestad: el chancho .....	11
El amor nuevo .....	11
Humitas .....	11
Tamales .....	12
El chicharrón de chancho .....	12
Frito de chancho .....	13
Chicharrón de chancho .....	13
Chicharrita .....	13
Rellena .....	13
La salchicha de doña alejandrina .....	14
El caldo verde .....	14
Preparación de la papa seca .....	17
Preparación de los caraushos .....	17
Caldo de papa seca con caraushos .....	17
Caldo de cabeza .....	17
Caldo de gallina .....	18
De entre todos los humilditos: el chupe de papas .....	18
La comida más exquisita .....	19
Pescados .....	20
La trucha en san miguel .....	20
Cebiche de trucha .....	20
Chupín de trucha .....	20
Tiradito de trucha .....	22
Leche de tigre .....	22
Postres .....	23
Quesillo con miel .....	23
Bocaditos de harina, pan, pasteles y panadería .....	23
Biscochuelo .....	23
Cachanga al tiesto .....	24
Cachanga frita .....	24
Empanadas fritas .....	24
Los pasteles .....	24
No dejes para mañana .....	25
Receta para preparación de café a la sanmiguelina .....	26
Buñuelos .....	27
De infusiones y tisanas .....	28
Bebidas espirituosas .....	29
La chicha de doña Dominga .....	29
Calientito .....	29
El ponche .....	30
Leche de monja .....	30
Torito de año .....	30



Ayudando a mamá.



Vendiendo en la feria dominical  
Foto Pisadiablo



## CUY A LA SANMIGUELINA



Los cuyes en cordelada, se olean y esperan...



## **CUY A LA SANMIGUELINA**

### **INGREDIENTES**

- 5 cuyes
- 3 kg de papa amarilla
- 2 cabezas de cebolla
- Ajo molido
- Ají panca molido
- Ají escabeche molido
- Aceite
- 1 limón
- Pimienta y comino
- Sal al gusto

### **PREPARACIÓN DE LA PAPA**

- Se pelan las papas y se las corta en trozos pequeños.
- En una olla se adereza ajo, comino, pimienta, ají panca y aceite.
- Se agrega la papa y se la cubre de agua.
- Se deja hervir hasta que espese.
- Se le agrega las patitas fritas de cuy (con los huesitos), fritas, bien molidas.
- Para el cuy en fiambre, el picante de papa se prepara algo más seco que cuando es para consumo inmediato.

## PREPARACIÓN DEL CUY

- Se adereza el cuy con limón, sal, comino y pimienta.
- Se deja orear (secar).
- Se corta en cuatro presas y se fríe en abundante aceite (bien caliente), antes era con manteca de chancho.
- Cuando las presas están fritas se adereza en una sartén, ajos, comino, pimienta, ají escabeche, ají panca en abundante aceite.
- Se agrega a esta sartén las presas de cuy y de las deja friendo un momento.
- Hígado, corazón y riñones se fríen en manteca y sal al gusto.

## PRESENTACIÓN

- El cuy se sirve sobre el picante de papas.
- Se puede colocar arroz en un pocillo aparte.
- Se asienta con chicha de jora.

## CUY FRITO, CON TRIGO “GRANEAO”





No decimos “arroz de trigo”, como en algunos lugares.

## LA RECETA “OLVIDADA”

Antes se preparaba el cuy a “la brasa”, de esta manera: Teniendo ya el cuy “oreado” se le atravesaba una varilla de madera delgada “judivarilla”, a lo largo, iniciando en el ano y saliendo la varilla por la boca; y, se cruzaba la varilla con dos trozos separando los brazos y las piernas (en cruceta), luego se lo untaba con manteca de choncho se lo llevaba a las brasas, a una altura prudencial y se lo hacía girar valiéndose de la varilla. Se obtenía un crocante y un sabor inigualables. Dependiendo el estado en que quedaba podía o no freírse, despresado, en una sartén.

## Y DESPUÉS VIENE EL CUYEYO

(una anécdota)

Transcurrían los años de la década setenta. Teódolo, alumno del quinto año de la Escuela Nro. 85, de Calquis, San Miguel, como parte de su exposición sobre las costumbres y tradiciones del distrito, explicaba todo lo referente al matrimonio en esos lares. Dijo cómo se comprometían los enamorados. Y el profesor en una suerte de ayuda le decía:

-Y después. Y Teódolo narraba cómo se realizaba la pedida de mano. A lo que el profesor:

-Y después, el alumno dijo cómo es que fijaban la fecha del matrimonio y como se realiza el cortejo nupcial de *acaballados* a San Miguel.

-Y después, volvió a insistir el profesor.

-El cura Mazgo los casa en la Iglesia.

-Y después, reiteró el profesor.

-En casa de un pariente o un amigo, se sirve el *rebanao* a todos los invitados.

-Y después...

-Los *acaballaos* vuelven a la casa de la novia.

-Y después, insistió el profesor.

-¡Ah! Después, viene el *cuyeyo*. Ante esta aseveración el profesor trató de disimular una sonrisa, pero

no pudo; en cambio los alumnos estallaron en una sonora carcajada. A lo que Teódolo, muy suelto de huesos, dirigiéndose a sus compañeros, les dijo:  
-*Mal pensaos, ende no es de lo que ustedes piensan. ¡Sino que después sirven... la cuyada!*.  
**Rebanao**, refrigerio, tentempié, en el que se sirve, pan, rosquitas, queso, bizcocho cortado en tiras y una taza de café

## CUY GUISADO CON TRIGO GRANEAO



## **CONEJO GUISADO**

### INGREDIENTES

- 1 conejo
- 1 taza de vino blanco
- Dos cebollas de regular tamaño
- Un poco de orégano
- 2 tazas de vinagre de chicha (o chicha fuerte)
- Manteca
- Sal, achiote, comino y pimienta

### PREPARACIÓN

Se mata un conejo y se le saca las vísceras (los interiores), se lo despelleja y deja “dormir” con aguardiente puro (para que no quede baboso). Déjelo así durante unas horas. Al momento de guisarlo, lo escurre bien y se lo enjuaga con agua. Si se prefiere puede dejarse en aguardiente de un día para otro, pues queda más suave.

Se coloca en una sartén una porción de manteca o aceite, ajo molido, achiote molino o aceite de achiote, una cantidad considerable de cebollas cortadas en rodajas, un poquito de orégano restregado, sal, comino y pimienta. Déjese que se fría juntamente con las presas de conejo. Cuando comience a dorarse, se le agregará un poquito de vinagre de chicha. Tápelolo y déjelo a fuego lento cuando haya soltado su jugo. Añádale un poco de caldo o agua y se deja cocinar. Se puede servir acompañado con arroz blanco (o trigo granado), y papa amarilla sancochada o alverjitas.

## **GUIISO DE CORDERO COMO LO HACE DOÑA CARMENDINA**

No he podido lograr, a pesar de muchos intentos, todos vanos, el sabor con el que doña Carmendina Villoslada presenta a su guiso de cordero (que el Cajamarca lo llaman cabrito, aunque sea de borrego). Ella emplea como ingredientes: chicha de jora, abundante culantro picado, no molido, ají panca molido, cebolla cortada en rodajas (no molida), una porción pequeña de tomate picado, orégano y unos trozos de rocoto. Todo esto mesclado en un tazón grande a los que agrega el cordero despresado y lo deja “dormir” una noche.

Al día siguiente, en una olla de barro, de tamaño adecuado a la cantidad a preparar, adereza en aceite en el que se ha frito el achiote, ajos molidos, ají panca, sal, comino y pimienta al gusto. Lo lleva a fuego lento por un espacio de dos horas.

Lo sirve con arroz blanco, acompañado de papa sancochada, sin cáscaras, o con yuca de Chiapón.

## SU MAJESTAD: EL CHANCHO



### EL AMOR NUEVO

Cuando el chancho ya está en gancho, de la parte delantera, de entre los brazos, se le corta una porción generosa de pellejo, el que cortado en porciones pequeñas a las que se le zanja la lonja en cuadraditos (cuadrité le llaman los chefs de ahora), se le agrega una mezcla hecha con rocoto molido, limón, sal, comino y pimienta al gusto y se lo lleva a las brasas o a la parrilla. Si se ve que el pellejo es algo duro, se lo cuece previamente en una olla a presión. Se lo sirve con mote “pelao”.

### HUMITAS

Las humitas sanmiguelinas tienen su particularidad, llevan un aderezo de achiote; y, de corazón quesillo o queso de Agua Blanca.



Foto Pisadiablo

# TAMALES

Son preparados también con aderezo de achiote, comino, sal y pimienta al gusto. Llevan como corazón, tocino de chanco o chicharrones.

## EL CHICHARRÓN DE CHANCHO



FotoPisadiablo



"El Chicharrón"  
Óleo sobre lienzo  
0.89 x 1.16 mt.

Oleo de Ever Arrascue

## **FRITO DE CHANCHO** **(PARA DIEZ PERSONAS)**

### INGREDIENTES:

- 2 kg de carne de chanco (sin hueso)
- 2 kg de papa amarilla
- 1 kg de papa común
- Un manojo de cebollita china
- Ajos, comino, pimienta y sal a gusto
- Aceite (una taza)
- Ají panca, ají amarillo molidos.

### PREPARACIÓN DE LA CARNE

- Se corta la carne en pedacitos.
- Se sancocha la carne con agua, sal y laurel.
- Se desecha el agua.
- Se la fríe la carne en una sartén con un poco de aceite y sal necesaria.

### PREPARACIÓN DE LA PAPA

- Se sancochan las papas –con cáscara- en olla aparte.
- Se pelan las papas y se las troza con la mano en pedazos pequeños.
- En una olla se adereza ajo, comino, pimienta, ají panca y aceite.
- Se agrega la papa y se revuelve.
- Se fríe hasta que se mescle bien. Se agrega agua si es que el preparado está muy seco.

### PREPARACIÓN FINAL Y PRESENTACIÓN

- A la papa preparada se le agrega la carne y se la revuelve.
- Se verifica la sazón, si falta sal, comino o pimienta se hace los agregados en cantidades necesarias.
- Se sirve con una ensalada de cebollita china.

## **CHICHARRÓN DE CHANCHO**

Las presas de chanco se hacen hervir en un perol, con abundante agua, unas hojas de laurel y pequeña cantidad de sal, hasta que se seque el agua, luego se le agrega un poco de manteca para que empiece a soltar la que tienen las presas. Se doran, se cuida que no se tuesten, porque se vuelven duros. Se sirve con mote, papa o yuca sancochada.

## **CHICHARRITA**

En el proceso de obtención de la manteca de chanco, quedan, como residuo, trocitos de lonja fritos, crocantes: la chicharrita o chicharroncitos. Pueden acompañar nuestros lonches, con “pan de agua”.

## **RELLENA**

**(En otros lugares es llamada morcilla o relleno)**

Se necesita la sangre y tripas del chanco (coche en cajamarquino), coles, sal, arroz sancochado, yerba buena.

Las tripas se lavan “por el derecho y por el revés”, con agua, sal y limón. Para prepararla se sancocha la sangre, se corta las coles en tiritas y se las sancocha con sal.

Con la ayuda de la parte superior de una botella de plástico, utilizada como embudo, se introduce la mezcla de sangre, col, arroz y yerba buena. Se anudan los extremos con pabito. Luego se sancochan en olla de barro.

Recién sancochada se sirve luego de pasar por las brasas, en la que las rellenas adquieren un aroma muy propio. Cuando se las sirve en desayuno, se calientan sobre una lata (como la de secar el arroz).

Si el comensal es exquisito, se fríe en sartén en abundante aceite.

## **LA SALCHICHA DE DOÑA ALEJANDRINA**

Con carne y tripas de chancho, sal, comino, pimienta, ají panca y vinagre de chicha doña Aleja hacía sus salchichas, las que las vendía por “varas” (medida española de longitud) y ahora las hacen todas las sanmiguelinas, para ello cortan la carne en trozos pequeños y luego la muelen en el batán (es un sacrilegio molerla en máquina). Las sanmiguelinas siguen la tradición. La carne molida la maceran, por una noche, en una sartén de barro con vinagre de chicha, ají panca, sal, comino y pimienta al gusto. Al día siguiente, como en el caso de las rellenas, llenan las tripas.

Las dejaba orear. Del día siguiente en adelante, las podía servir luego de ser fritas en la sartén. Hoy la hacen todas las sanmiguelinas.

## **EL CALDO VERDE**



**Foto Milton Pérez**



**Foto Pisadiablo.**

## INGREDIENTES

- Agua de manantial, sin cloro. Si es agua del caño hay que dejarla reposar una noche.
- Papas (de preferencia amarillas)
- Quesillo fresco.
- Sal
- Huevos
- Hierbas: Paico, chamkua, ruda y huacatay, en proporciones iguales o diferentes dependiendo del gusto de cada cocinero. Molidos con agua y sal en batán.

## PREPARACIÓN

- En una olla de barro (de greda) se hace hervir el agua.
- Se pone a hervir las papas cortadas.
- Cuando las papas estén cocidas se le agrega el quesillo en cantidades generosas.
- Antes de quitar la olla del fuego se le chicotean los huevos.
- Se sirve en platos hondos y al centro de la mesa se coloca el verde en un mate del que los comensales van sirviéndose de acuerdo a su gusto.

OJO EL CALDO VERDE NO SE ADEREZA, SU EXQUISITEZ ESTÁ EN QUE TODOS LOS INGREDIENTES DEJAN SENTIR SU SABOR. SE COLOCA EL “VERDE” ANTES DE CONSUMIRLO DE LO CONTRARIO SE NEGREA (SE OXIDA)



Nuestro pintor Ever Arrascue deleitándose con caldo verde, acompañado de su esposa. Foto Pisadiablo



El batán  
Foto Milton Pérez

## PREPARACIÓN DE LA PAPA SECA

Se sancocha la papa “chaucha” (que es una especie nativa de papa, similar a la huayro o a la huagalina). Se la pela y cortada en rodajas se la deja secar al sol. Una vez deshidratada se la muele en un batán hasta obtener unos trozos pequeños, de más o menos tres milímetros y se almacena hasta que se lo utilice en la preparación de varios platos, entre ellos el caldo de papa seca con caraushos.

## PREPARACIÓN DE LOS CARAUSHOS

Una vez que el tocino (pellejo de chancho) se haya secado, se lo corta en trozos que permitan su introducción a una olla de aceite hirviendo, allí el tocino suelta su grasa y “revienta”. Al tocino reventado se le llama carausho. Se lo puede comer sólo o acompañado de ají molido, o colocarse “coronando” un pepián de alverjas o una chochoca con chicharrones.



## CALDO DE PAPA SECA CON CARAUSHOS

Es más bien una sopa que tiene como ingredientes a la papa seca, chicharrita y caraushos,

## CALDO DE CABEZA

Es un caldo que lleva como ingrediente principal la cabeza de carnero. La diferencia con el caldo de cabeza cajamarquino es que no lleva fideos. Es un “caldo”, no una sopa. Lleva, además, trozos de papa amarilla y al servir se le agrega cebollita china en trozos pequeños. Rocoto molido, al gusto, es su fiel acompañante.

## CALDO DE GALLINA

Como en el caso del caldo de cabeza, es un caldo que tiene como ingrediente principal “gallina de corral”, trozos de papa amarilla, unos granos de arroz, aderezado con poquísimo aceite, sal, comino y pimienta al gusto. También, al momento de servir se le agrega cebollita china en trozos pequeñitos. El comensal lo acompaña con rocoto molido, al gusto.

## DE ENTRE TODOS LOS HUMILDITOS: EL CHUPE DE PAPAS

Basta tener agua, un poquito de achiote, ajos, aceite, papa chaucha, sal, quesillo y huevos, para preparar un chupesito de papas. Las pisadiablos pelan y cortan las papas, aderezan en una olla de barro, con poquito aceite, el achiote, los ajos molidos y sal, a esto le agregan agua y las papas. Cuando al hervir las papas se han puesto suaves se le agrega quesillo cortado con las manos, se rompen los huevos por la parte más aguda del cascarón y se lo “chicotea” en el caldo. No hay chupe sin quesillo y huevos.

Parece que las manos de las sanmiguelinas, más que los ingredientes, son las que dan los ricos sabores y aromas a las exquisitas comidas que con diligencia ponen a la mesa.



Pisadiablo, disfrutando de un delicioso chupe de papas servido con cuchara de “palo” y en mate.

## LA COMIDA MÁS EXQUISITA

Don Francisco Sifuentes, profesor de la sección, como aplicación de lo aprendido en los talleres de capacitación de la especialista en comunicación, había explicado sobre las condiciones para defender con eficacia una idea, el arte y técnica de la argumentación es presentar las bondades o atributos positivos del hecho o cosa a patrocinar. Por lo que los alumnos pondrían en práctica las enseñanzas impartidas. Ese día se había designado como directora de debates a Magdita.

Magdita formó los equipos de trabajo y pidió que escogieran la comida de su predilección y que nombraran a quién debería de exponer en el pleno las bondades de la misma.

*-La comida más exquisita son los chicharrones de chancho con "mote pilpa", argumentaba Gilmer Cruzado, ante sus compañeros de quinto grado de la escuela pública de Huagal, como demostración de su capacidad de argumentación y continuaba -La vista se alegra al ver un chicharrón dorado, las fosas nasales se expanden para poder captar aquellos aromas de sartén<sup>ii</sup> y en fogón de leña, en la boca se esparcen los sabores de esa carne que está pronta a pasar por el guargüero.*

Una salva de aplausos saludó el aserto de Gilmer.

Emilio Gaona, pidió la palabra, pasó al frente, junto al escritorio del profesor y dijo:

*- Aunque humildito: un mate con papas huagalinas sancochadas –que se han abierto y muestran cual yemas de huevo, su interior-, quesillo recién cuajado, y huacatay molido con rocoto es lo más exquisito. Para orgullo nuestro la huagalina es papa nativa, el quesillo es cortado por nuestras mamás, el huacatay y el rocoto se da en los huertos de nuestras casas, solo la salcita, Dios la bendiga, la traen del mar. No hay quien le gane a esta comida.*

La argumentación llegó a las fibras internas, a los corazones, al ego de los huagalinos. Aplaudieron con más fuerza que para la sustentación anterior. Parecía que no habría una argumentación con más sustento y que ganaría Emilio, sin embargo, Segundo Cotrina, salió al frente y expresó:

*-Señor profesor, compañera moderadora de debates, queridos compañeros: la comida más exquisita es el ajiaco de cuy. Como todos sabemos, el cuy es originario de los andes, la papa es de aquí, el rocoto es peruano. Este plato es un regalo para la vista. Ver a un cuycito, doradito, brillando de gordo, con sus papas huagalinas, es un deleite para la vista. Ni qué hablar de los sabores, no hay comida en todo el Perú, con mayor y concentrado sabor que un cuy con un picante de papa huagalina.*

Otra vez los aplausos, pero esta vez a rabiar, hasta se escuchó una barrita: ¡Viva la papa huagalina, ra, ra, ra!

La moderadora de debates con opinión favorable de los alumnos dio por ganador a Segundo y su ajiaco de cuy. Sin embargo cuando éste se dirigía a su asiento se le escuchó decir:

*-¡Pero, qué ricos que son los chicharros!*

Con autoridad y suficiencia, Magda Urbina, moderadora del debate, intervino:

*-Señor profesor, compañeros, la excelente fundamentación del compañero Segundo acaba de ser anulada por su última afirmación, por lo que la argumentación sobre los chicharros, con la aceptación de todos, es la ganadora.*

El aula en pleno dio su aprobación. ¡Chicha, chicha, chicharrita; chicha, chicha, chicharrón!

# PESCADOS

## LA TRUCHA EN SAN MIGUEL

Transcurría el año de mil novecientos cincuenta y cinco cuando el Ing. Rafael Villanueva Novoa, a la sazón funcionario del Ministerio de Agricultura, consiguió que se le proporcionara tres camiones-tanque (pequeños) en los que trajo truchas de piscigranjas de Chosica (Lima) a San Miguel. No eran alevinos, porque tenían un tamaño de más o menos quince centímetros, decían que un poco las habían “sembrado” en el río Nitisuyo, otro en el río San Miguel, acto del que fui testigo presencial, y el último en el río Llapino. Aquel día probé por vez primera la exquisitez de la trucha. El ingeniero Villanueva, regaló a sus amistades que lo acompañaron en la jornada, las truchas que no llegaron vivas. Mi papá recibió su parte, mamá las preparó fritas y nosotros la disfrutamos con un café negro y caliente “calentito”, dicen los adecentados.

### CEBICHE DE TRUCHA (PARA DIEZ PERSONAS)

#### INGREDIENTES:

- 3 kg de trucha
- 2 kg de camote
- 2 cabezas de cebolla roja o blanca (cortadas en juliana)
- 20 limones
- Ají limo (finamente picado)
- Manojos de culantro
- 2 cucharadas de ajo molido
- Sal, comino y pimienta al gusto

#### PREPARACIÓN

- Se cortan los filetes de trucha en trocitos pequeños y se los marina por diez minutos en ajo, comino, pimienta, sal y limón, se le agrega la cebolla y el culantro y se lo sirve con trozos de camote sancochado o yuca sancochada.

### CHUPÍN DE TRUCHA (PARA DIEZ PERSONAS)

#### INGREDIENTES:

- Una trucha por persona
- 5 huevos
- 2 kg de papa amarilla
- 2 kg de camote
- 2 cabezas de cebolla roja o blanca (cortadas en juliana)
- ½ litro de aceite
- 1 limones
- Ají limo (finamente picado)
- Ají panca molido (cantidad de acuerdo al gusto)
- 2 cucharadas de achiote

- Dos tomates
- Manojito de culantro
- 5 hojas de laurel
- 2 cucharadas de ajo molido
- 1 pan rallado o molido (puede reemplazarse con dos cucharadas de chuño disuelto en agua)
- Sal, comino y pimienta al gusto

#### PREPARACIÓN

- Se evisceran las truchas (por la panza) y se las corta por la mitad. Se cortan también las cabezas y se las reserva.
- Se hace hervir las cabezas en dos litros de agua, se le agrega cinco hojas de laurel y sal al gusto.
- En sartén aparte se hace un aderezo con aceite, ajos, achiote, ají panca, sal cominos y pimienta (al gusto). Se le agrega la cebolla, el tomate y el culantro finamente picados. Se deja tomar cuerpo. Luego se el caldo de cabezas. Se deja espesar. Se le agrega el pan rallado o las cucharadas de chuño.
- Cuando el preparado anterior haya espesado se le agregan los trozos de trucha. Después de diez minutos se le agregan los huevos “chicoteaos” (uno por uno a la sartén). El huevo *chicoteao* se logra haciendo dos pequeños hoyos en los extremos del cascarón y se agita al huevo para que deje escapar su contenido. Es muy diferente del huevo *batido*.
- Después de un minuto se sirve en plato hondo. En la mesa se coloca la papa sancochada (con cáscara), el camote y arroz blanco. Se puede, también, acompañar con cancha.



Walter Yeckle Lingán, Yuli Alcántara, Antonio Goicochea, el cocinero y Marino Ramírez. Lástima que en la foto no aparece Carlos Cubas Tejada, el amfitrión, esposo de mi sobrina Yuli Alcántara Ramírez, porque tomó la foto. Además de los platos, noten la jarra de chicha de jora y la Leche de Monja que Walter está presto a vaciar. (Noviembre-2013)

## TIRADITO DE TRUCHA

### PREPARADO DEL FONDO DE PESCADO (CALDO BASE DE PESCADO)

- Hacer hervir en agua y sal la cabeza, los huesos y el pellejo de la trucha.

### PREPARADO DEL AJÍ ESCABECHE

- Licuar 15 ajíes escabeches con media taza de fondo de pescado, una cucharada de pimienta, media cucharada de comino molido, sal al gusto y media taza de trozos de trucha (cruda).

### INGREDIENTES

- Una trucha de kilo y medio.
- 15 limones jugosos.
- 15 ajíes escabeche.
- 15 dientes de ajo molidos.
- ½ cucharadita de kion picado (en cuadrados bien pequeños).
- 10 ajíes limo picados.
- 1 cucharada y media de kion picado.
- 1 tarro de leche (Ideal o Gloria).
- ½ taza de culantro picado.
- Sal
- Comino y pimienta molidos.

### PREPARACIÓN

- Eviscerar y filetear la trucha.
- Cortar los filetes en trozos pequeños y delgados
- En tazón de fierro enlozado o de vidrio mezclar el jugo de diez limones con diez ajos molidos, y una cucharada de sal, una cucharada de pimienta, media cucharada de comino y cinco ajíes limo picados. Agregar la trucha en trocitos pequeños. Dejar macerar por diez minutos.
- Momento antes de servir agregar:
  - La cebolla picada en cuadritos,
  - El culantro
  - Medio tarro de leche.
  - La mitad del ají escabeche preparado
  - Comprobar el sabor. Agregar algún ingrediente que se crea que le falta.
- Servir con cancha y con una torreja de las hueveras de la trucha.

## LECHE DE TIGRE

- Licuar el fondo blanco (caldo base de cabezas de trucha). Colar.
- Agregar:
  - 1 cucharada de kion picado.
  - 5 ajíes limo picados
  - 5 ajos molidos.
  - Jugo de 5 limones.
  - La mitad del ají escabeche preparado.
  - 1 cucharada de culantro picado.
  - ½ tarro de leche.
- Comprobar el sabor.
- Servir en vaso grade, con una cucharita. A cada vaso agregar tres trocitos de trucha (del tiradito)

## POSTRES QUESILLO CON MIEL

Al quesillo se lo deja madurar por unos días, luego se lo hace hervir en trozos en miel de caña (o de chancaca), puede obtenerse un quesillo lazo, lazo. Se lo sirve caliente.

## BOCADITOS DE HARINA, PAN, PASTELES Y PANADERÍA BIZCOCHUELO



**Adita Cruzado Becerra**, y sus hermanas son las sanmiguelinas que ahora sigue la tradición sanmiguelina de preparar bizcochuelo –los pastelitos también-. Para los primeros utiliza el “sifón” de latón, que es una “ponchera” o coctelera

gigantes, como el que se ve en la fotografía. Para ello casca veinticinco huevos, y los bate por no menos de veinte minutos hasta lograr una espuma espesa a la que agrega una media libra de de harina (de trigo), media libra de chuño (almidón de papa, o chuño “inglés”) una bolsita de polvo de hornear y una cucharada de vainilla. Mescla todos estos ingredientes hasta lograr homogeneidad. La mescla lograda la distribuye en las basas hechas de papel y las lleva a horno moderado.

Cuando el “sifonero” es de los buenos por cada huevo logra un bizcochuelo. En medidas actuales una libra es igual a 453 gramos.

## **CACHANGA AL TIESTO**

Las sanmiguelinas se proveen de un tazón, o un mate, y en él colocan dos tazas de harina, dos cucharadas generosas de manteca de chanco, un huevo y agua; los mesclan hasta lograr una suave pasta. De ella cortan pequeñas porciones en forma de bola que la extienden hasta formar un redondel plano de alrededor de diez centímetros de diámetro, lo colocan en un tiesto, que está sobre las brasa, espera que doren por un lado y luego lo voltean hasta que doro el otro. La cachanga es buena para acompañar desayunos y lonches.

## **CACHANGA FRITA**

Igual que las cachangas al tiesto, solo que en la preparación de la masa se le agrega una cucharadita de de levadura en grano. En vez de tiesto se usa una sartén con aceite caliente.

## **EMPANADAS FRITAS**

Los mismo que para las cachangas fritas, solo que lleva un “recau” que el cocinero prefiera.

## **LOS PASTELES**

### **LOS PASTELES DE DOÑA JESÚS**

Hace cincuenta años en San Miguel.

Doña Jesús Villanueva había venido a San Miguel dejando su querido Hualgayoc, trajo con ella la elaboración de “pasteles” que enriqueció la ya rica tradición amasijera sanmiguelina.

No todos los días había pasteles. Doña Jesús los ponía en venta para la Pascua de Resurrección, Corpus Christy, Fiesta Patronal de San Miguel Arcángel, Navidad, Feria de Virgen del Arco y año nuevo. Llevaba como “recau” carne de chanco o natilla.

Quien no llegaba a tiempo al horno, ubicado en el Jr. 28 de Julio, tenía que esperar que abrieran su tienda de venta en la esquina Bolognesi y 28 de Julio. Casi siempre a las siete de la mañana ya había vendido esta ricura. Para la Fiesta Patronal y para La Virgen del Arco -29 de diciembre- tenía que amasar extra, ya que los visitantes de Cajamarca, Lima, y otras ciudades, pagaban de antemano “sus pasteles” para llevarlos a su ciudad de residencia.

Para prepararlos seguía una rutina no cambiada hasta que dejó este paraíso en busca de otro mejor: en la víspera preparaba la masa inicial utilizando como fermento “concho” de chicha. Tenía que ser medido con precisión el tiempo de espera porque si se “pasaba” el tiempo la masa se envinagraba, y -Nadie come pan vinagre -decía. En la madrugada agregaba más harina, yemas de huevo, manteca de chanco, agua tibia y sal y encargaba

doña Jesús Delgado, Doña Amelia ... y doña Catita, para que después de sobar la masa, la extendieran en la amplia y lustrosa mesa de trabajo, una delgada capa colocaba una de ellas, luego la untaba con manteca, la otra hacía lo propia colocándola encima de la anterior, otra untada de manteca y así hasta hacer una encimada de cinco o seis capas que luego la dejaban “hinchar”. Pasado un tiempo, por ella, calculado, las amasijeras jalaban una porción de masa, la suficiente para formar el círculo base del pastel, no la tableaban, sino que la extendían “*al aire*”, luego la colocaban en la las latas, le agregaban el *recau*, *para*, después, colocarle la tapa. Los pasteles antes de ir al horno se los dejaba hinchar un momento. Un peculiar aroma que salía de la boca del horno o la tronera avisaba que era momento de sacar las latas.

Heredaron la tradición doña Natividad Serrano, su sobrina, doña Jesús Delgado, doña Amelia y doña Catita. Ahora hacen pasteles las hijas de doña Catita, aunque no con la calidad de antaño, ahora le falta un poquito más de manteca y un poquito más de recau.

Pastel, especie de empanada de forma circular, que llevaba un *recau* de cebollita china, carne de chancho sancochada y condimentado con sal y pimienta.

Recau, aderezo que hace el corazón de empanadas, pasteles o pavo al horno.

Natilla. Preparado de manjar blanco con chuño o maicena.

Concho. Leudante para la masa que hoy es reemplazado por la levadura en masa o en grano.

Hinchar. Leudar, dejar que fermente la masa.

Amasijeras. Ayudantes de panadería.

Tablear, extender la masa sobre la mesa con la ayuda de manos y palote –rodillo.

Hoy los hacen las hijas de doña Catita: Doña Adita Cruzado Becerra y hermanas.

## No dejes para mañana

Aquella tarde, todo era aromas en la casa, el olor de *andanga* quemada, y aquel aroma tan rico, más que el de pan fresco, mamá nos dijo que eran pastelitos con relleno de cebollita china y pavo. Nos los hizo probar con un sabroso y negro café matizado con cebada y habas.

En la sobremesa nos dijo que había invitado a desayunar a una amiga de infancia a la que no veía desde la primaria, a la que deseaba agradecerla de lo mejor.

Guardó el resto de los pasteles en una canasta en la alacena. Antes de ir a la cama, nos dijo mamá: “Hagan sus tareas de la escuela, recuerden no dejen para mañana lo que pueden hacer hoy”.

A las siete de la mañana la mesa estaba tendida, que a mamá le gusta desayunar temprano, servilletas y mantel blanco, tazas de loza china, paneras con rosquitas, bizcochuelo, pan de yema y por último una panera vacía que recibiría los pasteles.

Ceremoniosa, abrió la alacena y para su sorpresa sólo encontró Unos cuantos pastelitos. “¡Virgencita del Arco! –que así claman las sanmiguelinas cuando se ven en apuros– ¿y los pasteles?”.

Franklin, el mayor de los hermanos se apresuró a decir: “¡Yo los he comido!”, él hablaba así, era el leído de la casa, en cambio nosotros decíamos “comiu”. Mamá, intrigada y molesta le inquiría: “Pero, hijo, por qué, por qué”, y ya no le salían más palabras. Franklin, orondo contestó: “Pero, mamá, ¿no nos decías que no dejemos para mañana lo que podemos hacer hoy? Yo lo hice”.

# RECETA PARA PREPARACIÓN DE CAFÉ A LA SANMIGUELINA

## INGREDIENTES:

- ✓ 1 kg de café
- ✓ ½ kg de habas
- ✓ ½ kg de soya
- ✓ 1 kg de cebada
- ✓ ¼ kg de lenteja
- ✓ ½ de azúcar

## PREPARACIÓN:

1. El café se tuesta a fuego lento, en tiesto y en fogón de leña. Desde que se coloca el café en el tiesto no se deja de mover hasta que adquiera un color marrón oscuro, no negro, para ello se utiliza una “tuza” de maíz, coronta, a la que se le ha insertado una delgada “judivarilla”. Se retira del fuego y se le agrega un poco de azúcar morena. Cuando el azúcar se tomó un color negro, se coloca el café abrillantado en un depósito abierto para que enfríe. Inmediatamente se muele a un punto menos que granulado. Si se muele muy suave no pasa en la cafetera.
2. Las habas se tuestan hasta que adquieran un color negro. Se retira del fuego y se le agrega un poco de azúcar y luego se procede como con el café.
3. Igual que con las habas se procede con la soya, cebada y lenteja.
4. Luego se mezcla todo lo que se ha molido.
5. Para pasar el café, se coloca unas seis cucharadas a la cafetera y aplastándolo suavemente se agrega agua caliente. Se espera que el café pase lentamente.
6. A gozar de un aromático y reconfortante café a la sanmiguelina.



# BUÑUELOS

## INGREDIENTES

- ½ kg de harina de trigo
- 150 gr de zapallo, bien amarillo
- 50 gr de levadura fresca
- ½ kg de camotes
- 1 copita de pisco
- 1 huevo
- 1 cucharadita de anís
- 1 pizca de sal

## PREPARACIÓN

Disolver la levadura en un poco de agua tibia, para esto se utiliza el agua en que se sancocha el zapallo con anís y la pizca de sal, dejar descansar unos minutos. Aparte mezclar la harina con el zapallo sancochado, el camote sancochado, también la levadura ya disuelta. Batir enérgicamente, agregarle el pisco y el huevo, seguir batiendo hasta que se quede una mezcla espesa y sin grumos. Cubrir con un lienzo y dejarlo reposar en un lugar abrigado y sin corrientes de aire, hasta que aumente considerablemente su volumen. Para formar los BUÑUELOS, mojarse los dedos en agua con sal, tomar un poco de masa hacer con un movimiento rápido de los dedos y dejarlo caer en forma de bolar al aceite caliente. Dejarlos freír hasta que estén ligeramente dorados.

## LA MIEL

- Canela y clavo de olor
- 1 tapa de chancaca
- ¼ de litro de agua

## PREPARACIÓN

Mezclar el agua con la chancaca, la canela y el clavo de olor a fuego lento por media hora cuando empiece a tomar consistencia a punto de miel sacarlo y probar con cuchara de palo.

## DE INFUSIONES Y TISANAS

La sabiduría popular sanmiguelina se pone de manifiesto, también, en la mesa. Luego de determinadas comidas y para estimular “la digestión”, se sirven infusiones o tisanas de yerbas que generosas se dan en las feraces tierras sanmiguelinas. Infusión es cuando la yerba se introduce en agua hirviente y se la deja reposar por unos minutos, en cambio tisana es cuando se la someta a un cocimiento ligero. En restaurantes de las ciudades se ha dado en llamar “mate”, mate de coca, a la infusión de hojas de coca, cuando mate es una infusión de yerba “mate”, muy difundida en Argentina y Paraguay.

**Infusión.** (Del lat. *infusio*, -ōnis). f. Bebida que se obtiene de diversos frutos o hierbas aromáticas, como té, café, manzanilla, etc., introduciéndolos en agua hirviendo. || Acción de extraer de las sustancias orgánicas las partes solubles en agua, a una temperatura mayor que la del ambiente y menor que la del agua hirviendo. || Producto líquido así obtenido.

**Tisana.** (Del lat. *ptisāna*, y este del gr. πτισάνη). f. Bebida medicinal que resulta del cocimiento ligero de una o varias hierbas y otros ingredientes en agua.<sup>1</sup> Diccionario de la RAE.

- **Infusión de Coca**

Digestivo muy recomendado para facilitar la digestión.

- **Infusión de Manzanilla**

Digestiva y se recomienda también para los cólicos menstruales, antiinflamatoria, antimicrobiana, se toma también con unas cucharaditas de miel de abeja. Se recomienda beberla una sola vez al día, porque se la considera “muy cálida”

- **Tisana de Barba de Choclo**

La “barba de choclo” se hace hervir junto con un puñado de granos de linaza. Se toma como agua de tiempo.

- **Tisana de Perejil**

Recomendada como diurética y contra las diarreas.

- **Infusión de Toronjil**

Regula el funcionamiento del tracto digestivo, por lo que se recomienda después de una comida abundante.

- **Infusión de Romero**

Esta infusión combate todos los la somnolencia, inquietud e insomnio; tomarlo regularmente como agua del tiempo o entre comidas.

- **Infusión de Apio**

Esta infusión se toma con cada comida.  
A la infusión se le puede agregar azúcar al gusto.

- **Tisana de Cola de caballo**

Tiene propiedades diuréticas, cicatrizantes, depurativo, digestivas, contra los problemas renales y de vejiga, heridas, enfermedades de la piel; rica fuente de calcio. Es un excelente diurético, digestivo y depurativo.

- **Infusión de Matico**

Para estimular el buen funcionamiento de aparato respiratorio se toma lo más caliente posible por tres días preferentemente en las mañanas.

# BEBIDAS ESPIRITUOSAS

## LA CHICHA DE DOÑA DOMINGA



Hoy descansan, las payancas en que doña Dominga y doña Anita Castro, preparaban la chicha más cotizada por los pisadiablos.

Ellas mismas preparaban la jora, para ello escogían el mejor “culla maíz”, sin tilde, debe tratarse de un maíz cully, maduro ya seco. La chancaca la compraban de los negociantes que la traían del temple, de Chiapón”. Humedecían el maíz por una noche y luego los tendían sobre costales de yute, a la sombra, hasta que germinaran. Cuando las raicillas tenían más o menos un centímetro de largo, lo secaban al sol.

En grandes ollones hacían hervir un poco de jora, durante toda una noche, teniendo el cuidado de agregarle constantemente, poco a poco, más agua, para que no “se

seque”. Al día siguiente, cuando el líquido ya está frío, con un limpio y raleado mantel, colaba el contenido en las payancas, le agregaba trozos de chancaca y en las que dejaba depositar hasta lograr el punto de fermentación que su “pálpito” de expertas les decían que estaba lista para servir a los clientes. Fui asiduo visitante de esta chichería.

### **“CALIENTITO”**

(Calentito, dicen los adecentados)

Es una tisana elaborado teniendo como ingrediente principal un “yerbita” (cedroncillo, macho romero –panisara-, o cualquier otra aromática y alguna fruta como la manzana). Los sanmiguelinos lo hacen así:

En un plato de loza trozan unos limones, les quitan las pepas, le agregan azúcar y con el culo de una botella los trituran, luego añaden un vaso de aguardiente de Anispampa (San Pablo) o de Chancay (Santa Cruz), para después, con un fósforo, prenderle fuego. Allí se tuestan los limones y algunos grados de azúcar todavía no disueltos. Esta “cashpada” fija un sabor ahumado. Luego el contenido del plato se lo vacía a la olla.

Se sirve, aún caliente, en vasos a cada uno de los comensales. Parece que la intención es para que sea consumido con calma y lleve a una grata conversación.

## **EL PONCHE**

En una ponchera se baten los huevos, se le agrega azúcar, se sigue batiendo hasta obtener una mezcla espumosa a la que se le agrega vainilla y unas copas de aguardiente, cantidades que el gusto personal lo requiera. Se sirve en tertulias nocturnas.

## **LECHE DE MONJA**

**(Licor De Leche)**

### **INGREDIENTES**

1 tarro de leche  
1 vaso de aguardiente  
Canela molida  
Nuez moscada  
½ taza de azúcar blanca  
1 copa de esencia de vainilla  
4 huevos  
1 cucharadita de café instantáneo, o una copa de esencia de café pasado.

### **PREPARACIÓN DEL LICOR**

- Se baten los huevos.
- Se agrega la esencia de vainilla, un raspado de nuez moscada y luego la leche y el azúcar. Se bate.
- Luego se agrega el aguardiente en chorrito y se va batiendo constantemente.
- Se le agrega el café y se sigue batiendo.

### **PRESENTACIÓN**

Se sirve en vasos medianos, agregando a la bebida un poquito de canela en polvo y unas gotas de amargo de Angostura Provecho y a soñar

## **TORITO DE AÑO**

Lo aprendí a preparar de don Carlos Reyes Yllescas y de don Vicente Hernández, el año 1967.

### **INGREDIENTES**

1 tarro de leche condensada Nestlé.  
1 vaso de aguardiente chancayano, pisco quebranta o mosto verde.  
Canela molida  
Nuez moscada  
1 copa de esencia de vainilla  
1 botella de cerveza negra

## PREPARACIÓN DEL LICOR

- Se bate la leche.
- Se agrega la esencia de vainilla, un raspado de nuez. Se bate.
- Luego se agrega el aguardiente en chorrito y se va batiendo constantemente.
- Se le agrega la cerveza y se sigue batiendo.

## PRESENTACIÓN

Se sirve en vasos medianos, agregando a la bebida un poquito de canela en polvo y unas gotas de amargo de Angostura. Provecho y a soñar. A este trago los pisadiablos le atribuyen poderes afrodisíacos, como para celebrar el “cabo de año”, conmemoración que realizan los familiares de la viuda al año de haber enviudado. Don Vicente le atribuían poderes afrodisíacos, le llamaba “el para pito”.

*Es en síntesis, el trago,  
de los dioses ambrosía  
y del hombre atribulado  
brisas que abanicen penas.  
A.G.C.*

---

<sup>i</sup> Granos de maíz **sancochados hasta que reviente su cáscara.**

<sup>ii</sup> Cuenco **de arcilla quemada, exclusivo para freír.**