



Día Nacional del Ceviche (Perú)

La comida peruana

La gastronomía peruana es una de las más variadas y exquisitas del mundo. Se mezclan platos nativos e ingredientes locales con ingredientes europeos y asiáticos. El ceviche es el plato considerado patrimonio cultural de la nación. Es un plato hecho con trozos de pescado marinado en limón verde o naranja agria, con cebolla, sal, ají limo y pimienta.

Sin embargo, el cuy chactado es sin duda el más curioso para los no peruanos. Este roedor se come desde la época de los incas y se prepara con abundante ajo y papas.

La pachamanca es tradicional de la sierra peruana y su cocción es muy particular: se cuecen los ingredientes (carne, papas y yuca) en piedras precalentadas.

En el lomo saltado, plato tradicional criollo, carne, cebolla, tomate y papas se echan al mismo tiempo en una sartén caliente.

La cocina selvática es representada por el juane peruano. La yuca, el arroz y la gallina se envuelven en hojas de plátano.

En la sierra se come el olluquito con charqui. El olluco, una especie de papa, acompaña al charqui, carne seca de llama o alpaca.

Para terminar esta lista no exhaustiva de platos típicos peruanos, la causa es un plato muy popular a base de puré de papa amarilla, ají verde y choclo, una variedad de maíz. Entre dos capas de puré se coloca carne de pollo o atún y otros vegetales.

¡Buen provecho!



Para el aula

☆☆☆ **COLLÈGE** Para comprender la variedad de la gastronomía peruana, los alumnos buscarán el origen de cada alimento citado en el texto y realizarán un mapa en el que colocarán estos alimentos en su lugar de origen. Podrán realizar otro mapa idéntico con los alimentos que suelen comer en casa.