

A la venta a partir del 8 de mayo de 2018



MARTÍN MORALES

ANDINA

Cocina peruana

RECETAS Y RELATOS DE LOS ANDES

FOTOGRAFÍA GASTRONÓMICA DE DAVID LOFTUS
FOTOGRAFÍA DE REPORTAJE DE DAVE BROWN

Un extraordinario libro ilustrado que descubrirá al lector la increíble comida de los Andes peruanos, con **más de 1.000 recetas sabrosas, nutritivas y fáciles de preparar en casa**. Este tomo brinda la oportunidad maravillosa de empaparse de toda la esencia de la tradición de Perú, reinterpretada en esta ocasión por el prestigioso chef Martín Morales. De la mano del autor, los lectores podrán ir descubriendo a través de estas páginas todo un **paisaje cultural vivo y fascinante** que, cuanto más se experimenta, más engancha.

La **gastronomía** se funde con la **cultura** y la **literatura** en una cuidada edición que hará las delicias tanto de los apasionados de tendencias culinarias como de los amantes del país andino.

LA COCINA REGIONAL ANDINA

Los Andes abarcan siete países de América del Sur: Perú, Bolivia, Ecuador, Argentina, Chile, Colombia y Venezuela. Solo la parte peruana está compuesta por once regiones andinas diferentes, cada una con su propia **cocina tradicional** con **influencias antiguas y modernas**, además de su propia geografía, flora, fauna, clima e identidad cultural. Generación tras generación, en los Andes la gente se ha comunicado por medio de la música, el baile, los rituales y, sobre todo, **la comida y la bebida**.

No hay ninguna actividad importante —desde las bodas hasta las fiestas de los santos, desde los nacimientos hasta las defunciones, desde los festejos hasta los rituales indígenas— en la que no se coma. Es posible que la comida de celebración y la ritual sean un poco más complejas y recurran a técnicas que tal vez lleven algo más de tiempo, pero la **cocina cotidiana** es **práctica, rápida y nutritiva**: los primeros platos son **sopas y caldos**, y el plato principal suele ser un **«picante»**, una especie de **guiso**. Los agricultores se llevan «el fiambre», una comida fría sustanciosa que les dura todo el día, y las comidas familiares se preparan con los **ingredientes más accesibles** —**tubérculos y cereales**— a los que se añaden **verduras, carnes y quesos**, si los hubiere. Sin embargo y sobre todo, la cocina tradicional andina **no recurre a procesos industrializados**.





Los cocineros usan **cocinas a leña y fogones**, y **utensilios manuales centenarios**, como el batán, una piedra que sirve para moler. Hasta se cocina **bajo tierra** —la pachamanca— en ocasiones especiales. También se emplean técnicas precolombinas para **aromatizar, conservar o transformar ingredientes**, entre ellas métodos específicos para **ahumar, secar, adobar, marinar y fermentar**. De cabra a alpaca, de vaca a cordero, de patatas a quesos, de café a bebidas alcohólicas, las andinas han encontrado formas de dar sabor, cocinar y conservar cuanto les proporcionan la tierra y los ríos. La cordillera de los Andes es una combinación de entornos urbanos y rurales. La gente se reúne en la cocina, como han hecho durante miles de años, en torno a ollas y sartenes. Las mujeres, que suelen ser las encargadas de cocinar, son el alma de la vida familiar. Muchas se dedican también a vender lo que producen sus granjas.

Se calcula que existen **dos mil variedades autóctonas de patatas**;

enormes cantidades de **semillas y cereales**, como **quinua, amaranto y cañihua**, entre otros, además de especies únicas de **frutas** (como la lúcuma), **alubias** (como el pajuro) y **hierbas** (como lamuña, el chincho y el huacatay). Con los españoles llegaron el **pepino** y la **lima**, entre otras frutas y verduras, además de **hierbas aromáticas** y cereales. Trajeron cabras, ovejas y vacas, que se sumaron a los animales nativos, como el conejo, el conejillo de Indias, el pato, el faisán y la llama.

Después de conquistar partes de Centroamérica, los españoles también introdujeron el **cacao**, la **vainilla** y los **higos chumbos**, mientras que ingredientes como las **palmas**, los **plátanos** y la **yuca** llegaron de África, como consecuencia del comercio de esclavos. La llegada de asiáticos en el siglo XIX aportó el **tamarindo** y el **jengibre**, además del **arroz**, mientras que en el siglo xx los inmigrantes de Austria y Alemania aportaron las técnicas y los sabores del norte de Europa. El resultado es un crisol de influencias culinarias, a cada cual más fascinante.



ACERCA DE ESTE LIBRO

Andina no es, en absoluto, un recetario completo de todo lo que se cocina en los Andes peruanos. Tampoco es el recetario de un restaurante en el sentido más estricto, a pesar de la impronta inevitable del trabajo del autor, chef del restaurante homónimo de este libro y de su otro local: Casita Andina, en el corazón de Londres. Este volumen se trata de un libro de cocina complementado con una serie de relatos que dotan de sentido y vida a las recetas incluidas, como lo hacen con las propias regiones andinas.

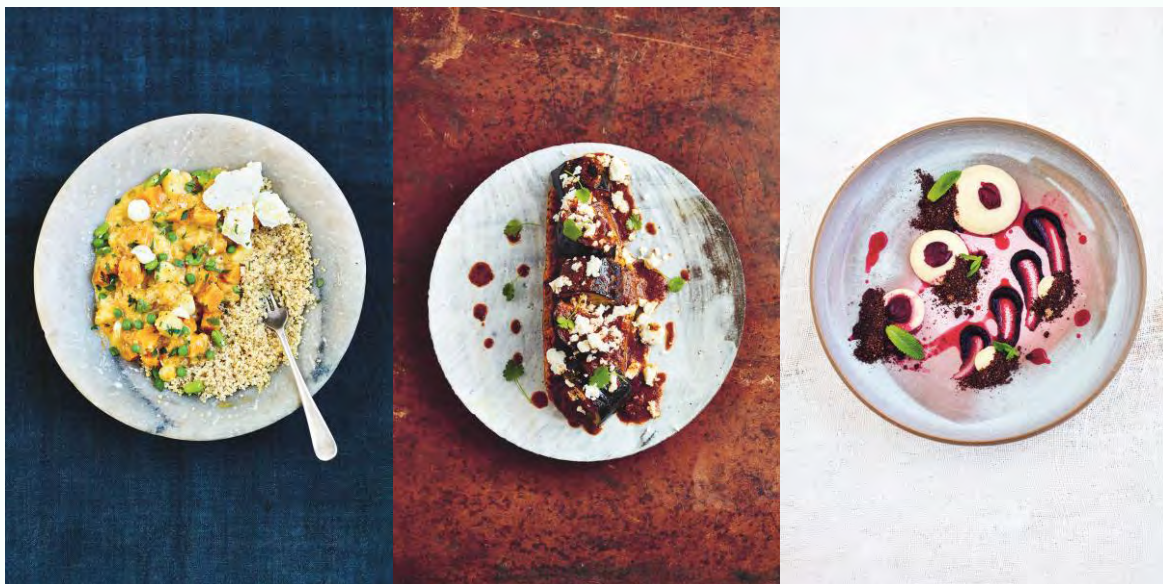
Aproximadamente, la mitad de las recetas resultan de una selección de **platos fundamentales de las once regiones de los Andes** peruanos. El resto se trata de **recetas nuevas**, influidas por los ingredientes y las tradiciones de esas regiones. **Martín Morales** es un habitual malabarista de ambas tendencias gastronómicas, que defiende la cocina «**con lo que se tiene**». Esta propuesta editorial anima a atreverse con los **ingredientes andinos originales** si se tiene acceso a ellos, pero también propone emplear **productos locales alternativos** si es necesario, presentando así unos platos al alcance de todos. Con ellos, se tendrá la oportunidad de descubrir sabores y técnicas que sorprenderán gratamente a los lectores.



Empezar el día con energía será posible gracias a unos **desayunos** diferentes, llenos de texturas y combinaciones que harán las delicias de todo paladar de buena mañana: el famoso picante de huevos o los panqueques de camote son solo algunas opciones. Las reuniones con amigos, por otro lado, no volverán a ser lo mismo una vez se controlen los **piqueos**: aperitivos frescos, aromáticos, coloridos, sabrosos y, ¡sobre todo! Fáciles y rápidos de preparar, como las berenjenas fritas o las bombas de ají amarillo. **Andina** también sugiere vueltas interesantes hasta para las preparaciones más sencillas, como las ensaladas: de sandía adobada, quinoa negra y queso fresco, o de calabaza asada, remolacha y naranja. El límite lo pondrá solo la imaginación.

Además, este libro desbanca las excusas de cualquiera para convertirse en un experto de los marinados del **ceviche**, de los **guisos** más auténticos como el adobo ayacuchano o el loco de zapallo, y de las **sopas** más reconstituyentes como el chupe de camarones antiguo. Sin olvidar tampoco recetas que pueden prepararse **fritas o al vapor, a la parrilla, al horno o asadas**. Los **postres** reciben su merecido capítulo propio, que recoge platos tan suculentos como el sueño de lúcuma y cereza o los higos con vainilla. Y en cuanto a las **bebidas**, nada escapa a la curiosa selección de refrigerios emblemáticos que pasa por el mate de coca o la chicha y propone numerosos licuados y cócteles que se antojarán irresistibles.

Pero **Andina** no se acaba en las recetas. El viaje continúa con una recopilación de **relatos de las regiones** protagonistas, las **recomendación de los restaurantes y picanterías** favoritos del chef, un resumen de **proveedores y referencias** y dos **glosarios**: de recetas regionales y de la cocina andina.



CONTENIDO DEL LIBRO

Introducción
Desayuno
Piqueo
Ensaladas
Ceviches
Fritos y al vapor
A la parrilla, al horno
y asados
Guisos
Sopas
Postres
Bebidas



Relatos de las regiones
andinas
Glosario de recetas
regionales
Restaurantes y picanterías
recomendados
Glosario de cocina andina
Índice alfabético
Proveedores y referencias
Agradecimientos

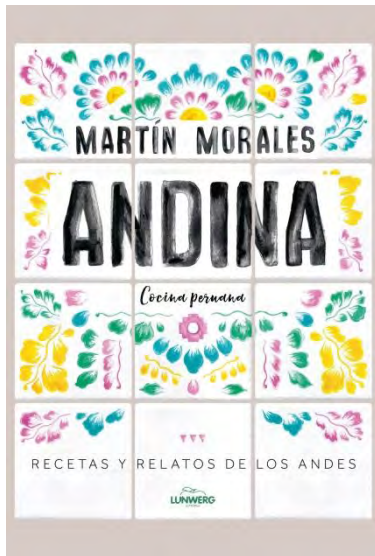
SOBRE EL AUTOR



Martín Morales nació en Santiago de Chuco (La libertad), cocina desde que tenía 9 años y aprendió de forma autodidacta. Hoy, además de haber sido galardonado repetidamente como chef y a pesar de llevar viviendo más de veinte años en Londres, es un reconocido embajador de la cocina y la cultura de su país natal: Perú. Ex fundador de Apple-iTunes Europa y tras haber estado al frente de la división musical de Disney para Europa Medio Este y África (lanzando la carrera de Jonas Brothers, Hannah Montana y High School Musical, entre otros), abandonó su brillante trayectoria en el mundo de la música para dedicarse por completo a su mayor pasión, la cocina. En 2012, inauguró el primer restaurante peruano en Inglaterra: **Ceviche**. Hoy, suma a sus sueños cumplidos dos locales más: **Casita Andina** y **Andina**, en

los que la experiencia gastronómica se combina con una comprometida promoción de la escena musical y artística de Perú. Su labor le ha valido el **Premio Innovador del año 2017** otorgado por la revista GQ en su edición inglesa. Como autor de libros de cocina, ha publicado *Ceviche* (Edit. Naumann & Göbel, 2014) y ahora, con **Andina**, sigue explorando los secretos de la cocina que lleva por bandera.





FICHA TÉCNICA

ANDINA

Recetas y relatos de los Andes

Martín Morales

Fotografía gastronómica de **David Loftus**

Fotografía de reportaje de **Dave Brown**

Ed. Lunberg, 2018

18,7 x 25cm / 272 pp. / Cartoné

PVP c/IVA: 24,50 €

A la venta desde el 8 de mayo de 2018



CÓMO ES EL LIBRO POR DENTRO



El lechoncito de Mamita Natty

PARA 10 O 12 PERSONAS

Para los aficionados al cerdo, esta sencilla receta de cochinitillo, inspirada en la versión de mi abuela, es como un sueño hecho realidad. Es un plato para compartir que da mucho de sí, pero conviene medir el horno antes de comprar la carne y pedirle al carnicero que corte el lechón al medio, si fuera necesario. Queda delicioso con papitas y verduras asadas o simplemente desmenuado y servido en un panecillo tostado.

1 lechón entero (de entre 5 y 7 kg)
16 ajíes rojos de pique moderado
1 cucharada de harina comestible
sal y pimienta negra recién molida

Para la marinada

500 ml de zumo de naranja
50 agujeritos frescos punti
(25 ml de plato o vodka)
8 dientes de ajo machacados
3 cucharadas de comino molido
la cáscara de 2 naranjas

Para la compota de manzana

1 kg de manzanas reventa peladas,
sin corazón y cortadas en rodajas
gruesas
2 semillas de anís estrujado
2 ramitas de canela
4 ajíes rojos de pique moderado,
sin semillas y picados finos
3 cucharadas de almidón de yuca
o almidón de maíz claro y blanco

Combinar todos los ingredientes de la marinada y salpimentar. Hacer cortes profundos en todo el lechón, con 3 o 4 cm de separación. Poner la marinada y el lechón en una bolsa grande y después dentro de otra bolsa, por si acaso, y dejarlo en la nevera 24 horas, dándole por lo menos una vuelta dentro de la bolsa durante este periodo. Sacar el lechón de la nevera unas 2 o 3 horas antes de cocinarlo, para que esté a temperatura ambiente. Justo antes de asarlo, precalentar el horno a 220 °C (termoestato en T, si el horno es a gas). Poner el lechón en una fuente de horno muy grande y sazonar con bastante sal. Envolver la cabeza, las patitas y la cola en papel de plata. Meter al horno unas 15 o 20 minutos hasta que la piel se dore. Bajar la temperatura del horno a 150 °C (termoestato en 2, si el horno es a gas) y asar el lechón 3 o 4 horas más, según el peso; 3 horas para un lechón de 8 kg; 3 ½ horas para uno de 6 kg; 4 horas si es de 7 kg. Tras las primeras 2 horas, controlar el lechón cada 30 minutos para que no se dore demasiado rápido: si garezco que se puede quemar; bajar un poco la temperatura del horno, reducir a menudo con su jugo durante toda la cocción. 30 minutos antes de finalizar el tiempo de cocción, desenvolver la cabeza, las patitas y la cola y añadir a la fuente los ajíes enteros. El lechón está hecho cuando el jugo es claro. Retirar entonces la fuente del horno, pasar el lechón a una fuente caliente, cubierto con papel de plata y reservar. Retirar la grasa que haya quedado en la fuente de horno y colar el jugo. Espolvorear con harina la fuente, quitar raspando los trozos quemados que hayan quedado y poco a poco, volver a echar el jugo poco a poco: hacer una salsa a fuego medio. Probar el punto de sazón y corregir, si fuese necesario.

Para la compota, poner las manzanas en un cazo con las especias, los ajíes y el anís o el almidón a fuego lento y añadir 150 ml de agua. Cocer a fuego lento 5 o 6 minutos hasta que el azúcar (si se usa) se disuelva y las manzanas se deshagan. Retirar las especias justo antes de servirlo con el lechón entero.

A la parrilla, el horno y asado



Ocupa Arequipeña con Raíces

PARA 6 PERSONAS

Doña Gladys, de la picantería La Lurán de Arequipa, elabora para mí, con paciencia y determinación, la salsa para este plato, con un toque tradicional, una especie de mortero enorme. Aquí, para hacerlo más rápido, usamos una molineta casadora. En caso de no conseguir con un molinero oriundo de los Andes, para darle un toque auténtico, se puede usar cualquier combinación de tubérculos:

1 kg de raíces o tubérculos comestibles, como chíchilas, zamborjas, ramachas, ajíes rubios, bonitos y yuca
3 cucharadas de aceite de oliva sal y pimienta negra recién molida

Para la salsa ocupa

2 cucharadas de aceite de oliva
1 cebolla morada picada fina
4 dientes de ajo sofriendos (véase la p. 78) machacados
6 ajíes amarillos o ajíes rojos de pique moderado, sin semillas y picados gruesos
1 cucharada de pasta de ají pasca (véase la p. 20)
60 g de cacahuetes
500 ml de leche evaporada, o 250 ml de leche entera, mezclada con un mango de huacatay o un puñado pequeño de menta, uno de cilantro, uno de estragón y uno de perejil; solo las hojas
4 galletas de agua
40 g de queso fresco o feta en trozos

Precalentar el horno a 220 °C (termoestato en T, si el horno es a gas).
Pelar las hortalizas y cortarlas en bastones gruesos o en cuñas. Ponerlas todas, salvo la oca (si se usa), en una fuente de horno grande y rocíalas con el aceite de oliva. Sazonar con abundante sal y pimienta. Remover las hortalizas para que se impregnen bien de aceite y asarlas en el horno de 45 a 60 minutos hasta que queden blandas y un poco quemadas en los bordes. Si usamos oca, hervirla 10 minutos hasta que esté tierna y añadirla a las demás hortalizas que están en el horno en los últimos 10 minutos de cocción.

Mientras tanto, preparar la salsa ocupa. Calentar el aceite de oliva en una sartén a fuego lento. Echar la cebolla y sofreír unos 8 minutos hasta que se ablande; a continuación, añadir el ajo, los ajíes y la pasta de ají y sofreír 2 o 3 minutos más hasta que el ajo confitado haya desaparecido todo su sabor, pero sin que tome nada de color. Retirar la sartén del fuego y dejar enfriar la mezcla. Poner la mezcla en una multiprocesadora o una licuadora con los cacahuetes, la leche, las hierbas aromáticas, las galletas de agua y el queso. Salpimentar y procesar hasta que quede homogéneo y cremoso.

Servir las hortalizas muy calientes con la salsa como guarnición.