

**UNIVERSIDADE FEDERAL DA RURAL DE PERNAMBUCO  
CURSO DE BACHARELADO EM GASTRONOMIA**

**DAYSE INÁCIO DOS ANJOS**

**GASTRONOMIA PERUANA: IMPRESSÕES DE UMA VIAJANTE**

Recife – PE  
Março/2024

DAYSE INÁCIO DOS ANJOS

**GASTRONOMIA PERUANA: IMPRESSÕES DE UMA VIAJANTE**

Relatório de Estágio supervisionado Obrigatório que apresenta à Coordenação do Curso de Bacharelado em Gastronomia da Universidade Federal Rural de Pernambuco, como parte dos requisitos para obtenção do título de Bacharel em Gastronomia.

Orientador/Supervisor: Prof<sup>a</sup> Dr<sup>a</sup> Edenilze Teles Romeiro

Recife – PE  
Março/2024

# FICHA CATALOGRÁFICA

Dados Internacionais de Catalogação  
na Publicação Universidade  
Federal Rural de Pernambuco  
Sistema Integrado de Bibliotecas  
Gerada automaticamente, mediante os dados fornecidos  
pelo(a) autor(a)

---

A599g Anjos, Dayse  
GASTRONOMIA PERUANA: IMPRESSÕES DE UMA VIAJANTE / Dayse Anjos. - 2024.  
51 f. : il.

Orientadora:  
Edenilze Romeiro.  
Inclui referências  
e apêndice(s).

Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação) - Universidade Federal Rural de Pernambuco,  
Bacharelado em Gastronomia, Recife, 2024.

1. Experiência Pessoal, Peru, Revisão, Turismo Local. 2. história, tradição, sabores. 3.  
Paladar, culinária, autenticidade. I. Romeiro, Edenilze, orient. II. Título

CDD 641.013

---

DAYSE INÁCIO DOS ANJOS

## **GASTRONOMIA PERUANA: IMPRESSÕES DE UMA VIAJANTE**

Relatório de Estágio supervisionado Obrigatório que apresenta à Coordenação do Curso de Bacharelado em Gastronomia da Universidade Federal Rural de Pernambuco, como parte dos requisitos para obtenção do título de Bacharel em Gastronomia.

Data: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_

Resultado: \_\_\_\_\_

### **BANCA EXAMINADORA**

---

Prof. Dr. Edenilze Teles Romeiro  
Universidade Federal Rural de Pernambuco

---

Prof<sup>ª</sup> Dr. Bruno Celso Correa Vilela  
Universidade Federal Rural de Pernambuco

---

Prof<sup>ª</sup> Dr. Caio Monteiro Verissimo  
Universidade Federal Rural de Pernambuco

Recife – PE  
Março/2024

## **AGRADECIMENTOS**

Em primeiro lugar, a Deus pela minha vida e por me ajudar a ultrapassar todos os obstáculos encontrados ao longo do curso.

Aos familiares e amigos que me incentivaram nos momentos difíceis e compreenderam a minha ausência enquanto eu me dedicava à realização deste trabalho.

Agradecer a todos os professores, especialmente a minha orientadora Edenilze Teles pelas correções e ensinamentos que me permitiram apresentar um melhor desempenho no meu processo de formação profissional.

## **RESUMO**

A gastronomia peruana é um pilar fundamental do turismo no Peru, atraindo visitantes de todo o mundo. Este estudo objetivou fazer uma retrospectiva pessoal das viagens realizadas ao Peru de 2013 até o ano de 2023, como também fazer uma revisão bibliográfica em fontes especializadas com relação as políticas governamentais e estratégias de promoção do turismo local, vistas a gastronomia como atrativo turístico. Ao longo da revisão bibliográfica, ficou evidente que a gastronomia peruana transcende a simples alimentação, funcionando como um ícone cultural que reflete a rica história e a identidade diversificada do país. Festivais gastronômicos emblemáticos, campanhas de marketing internacional coordenadas e políticas de apoio à inovação culinária e rotas turísticas específicas têm desempenhado papéis significativos na consolidação do Peru como um destino gastronômico de destaque. A culinária peruana não apenas atrai os turistas pelos seus sabores excepcionais, mas também os envolve em uma experiência imersiva, conectando-os com as tradições locais, os ingredientes autênticos e a história cultural do país. As experiências pessoais de viagens feitas vêm a corroborar com os dados obtidos através da pesquisa bibliográfica realizada. Como conclusão, pode-se perceber, após revisão, que a interação entre gastronomia e turismo não só enriquece e estimula a vinda de turistas, mas também fortalece a imagem e a reputação do Peru como um destino turístico singular e inesquecível.

Palavras-Chave: Experiência Pessoal, Peru, Revisão, Turismo Local.

## SUMÁRIO

<b>1 INTRODUÇÃO .....</b>	<b>8</b>
<b>2 REVISÃO DE LITERATURA .....</b>	<b>9</b>
<b>2.1 GASTRONOMIAS PERUANA NO CONTEXTO TURÍSTICO .....</b>	<b>9</b>
<b>2.2 PROMOÇÃO LOCAL DA GASTRONOMIA PERUANA .....</b>	<b>11</b>
<b>2.3 GASTRONOMIA PERUANA COM IMPULSIONADOR DA DECISÃO NA ESCOLHA DO DESTINO TURISTICO .....</b>	<b>14</b>
<b>2.4 ESTRATÉGIAS E POLÍTICAS GOVERNAMENTAIS DESTINADAS A IMPULSIONAR A GASTRONOMIA PERUANA .....</b>	<b>17</b>
<b>2.5 SUSTENTABILIDADE X TURISMO LOCAL .....</b>	<b>19</b>
<b>3 OBJETIVOS</b>	
<b>3.1 GERAL .....</b>	<b>22</b>
<b>3.2 ESPECIFICOS .....</b>	<b>22</b>
<b>4 CARACTERIZAÇÕES DO ESTUDO.....</b>	<b>22</b>
<b>5 METODOLOGIA .....</b>	<b>22</b>
<b>6 RESULTADOS .....</b>	<b>23</b>
<b>6.1 EXPERIÊNCIAS DE VIAGENS RALIZADAS .....</b>	<b>23</b>
<b>7 CONCLUSÃO .....</b>	<b>43</b>
<b>8 CONSIDERAÇÃO FINAL .....</b>	<b>43</b>
<b>REFERÊNCIAS .....</b>	<b>44</b>
<b>APÊNDICE A – FOTOS PESOSAIS DE VIAGENS AO PERU .....</b>	<b>46</b>

## 1 INTRODUÇÃO

A gastronomia peruana mescla história, tradição e uma riqueza de sabores únicos (Colantuono, 2015). Nas entranhas de suas receitas, encontramos um legado cultural que atravessa séculos, combinando influências indígenas, europeias, africanas e asiáticas (Martínez, 2015).

A riqueza da gastronomia peruana vai além dos pratos tradicionais e se estende pelas diferentes regiões do país, cada uma contribuindo com sua própria identidade culinária (Kraus et al., 2019). Na costa, a fusão de frutos do mar frescos com ingredientes locais resulta em pratos como o tiradito, uma variação do ceviche, onde o peixe é cortado em fatias finas e servido com molhos vibrantes (Morales, 2015). Já na região dos Andes, a batata é reverenciada e utilizada em pratos como a papa a la huancaína, uma combinação de batatas cozidas com um molho cremoso e picante (Martínez, 2015).

A diversidade geográfica do Peru também se reflete na vasta gama de ingredientes encontrados, desde as quino-as e milhos de diferentes cores e tamanhos até as variedades de tubérculos e frutas exóticas que enriquecem os pratos típicos (Kraus et al., 2019).

Além disso, o compromisso com a sustentabilidade e o uso de ingredientes locais e sazonais não apenas preserva a autenticidade dos pratos, mas também promove a conservação da biodiversidade e o apoio às comunidades locais (Torres, 2016). A paixão dos chefs peruanos pela cozinha é evidente em sua abordagem inovadora, mantendo a essência das receitas tradicionais enquanto exploram novas técnicas e combinações de sabores (Martínez, 2015).

Assim, a gastronomia peruana transcende as fronteiras, cativando paladares ao redor do mundo e conquistando reconhecimento internacional como uma das culinárias mais fascinantes e saborosas do planeta (Martínez, 2015).

A gastronomia peruana não é apenas uma refeição, mas sim uma jornada pelos sabores, texturas e tradições de um país que se orgulha de sua herança culinária e continua a encantar os paladares ao redor do mundo (Martínez, 2015). Tornando-se uma porta de entrada para explorar os sabores autênticos de uma região, refletindo sua história, tradições e ingredientes característicos (Martínez, 2015).

Este estudo objetivou fazer uma retrospectiva pessoal das viagens realizadas ao peru de 2013 até o ano de 2023, como também fazer uma revisão bibliográfica em fontes especializadas com relação as políticas governamentais e estratégias de promoção do turismo local, vistas a gastronomia como atrativo turístico.

## 2 REVISÃO DE LITERATURA

### 2.1 GASTRONOMIAS PERUANA NO CONTEXTO TURÍSTICO

A relação entre gastronomia e turismo não se limita apenas ao desfrute de refeições deliciosas (Martínez, 2015). Envolve também a descoberta de histórias por trás dos pratos, a valorização das comunidades locais e o entendimento de como a culinária é um aspecto vital da identidade de um lugar (Garcia et al., 2015). Essa conexão entre comida e viagem transcende o paladar, deixando uma marca profunda e memorável na experiência de quem explora o mundo através de suas iguarias (kraus et al., 2019).

O turismo é uma jornada de descobertas, uma busca por experiências que nos conectam com novos lugares, culturas e perspectivas (Santos et al., 2016). Em meio a paisagens deslumbrantes e riquezas culturais, encontramos uma gama infinita de destinos que nos convidam a explorar, aprender e nos maravilhar (Chagas, 2018).

A diversidade geográfica do Peru também se reflete na vasta gama de ingredientes encontrados, desde as quino-as e milhos de diferentes cores e tamanhos até as variedades de tubérculos e frutas exóticas que enriquecem os pratos típicos (kraus et al., 2019). Cada canto carrega consigo uma história única, seja nas ruínas antigas que contam segredos de civilizações passadas, nas metrópoles pulsantes que refletem a modernidade ou nas paisagens naturais (Gonçalves, 2016).

Do calor das praias tropicais à imponência das montanhas cobertas de neve, o turismo nos presenteia com uma diversidade de ambientes que despertam todos os sentidos (Brito, 2017). É o sabor autêntico de uma culinária local, a melodia de línguas estrangeiras, o toque de culturas ancestrais e a visão de monumentos que resistiram ao tempo (Garcia et al., 2015).

A beleza do turismo está na sua capacidade de abrir horizontes, expandir conhecimentos e nos permitir viver experiências que transformam nossas vidas (Santos et al., 2016). É uma oportunidade de criar memórias, fazer novos amigos e entender que, apesar das diferenças, somos todos parte de um mundo vasto e interconectado (Souza, 2018). Além disso, o turismo também desafia nossas percepções e valores, nos levando a refletir sobre a importância da preservação ambiental, do respeito às culturas locais e da valorização da diversidade (Souza, 2018).

O turismo é um convite para mergulhar em novos horizontes, uma oportunidade para se perder em labirintos culturais e descobrir tesouros escondidos (Trichez, 2013). A cada passo, as tradições se entrelaçam com a modernidade, por arquiteturas que contam histórias e por paisagens que inspiram contemplação (Martendal; Tomio, 2015). Levando

a transcender barreiras, sejam elas físicas, linguísticas ou culturais (Trichez, 2013) e desafiando as pessoas a saírem da zona de conforto, e a experimentar sabores exóticos, a mergulharem em costumes distintos e a apreciarem a beleza singular de cada lugar (Popovicz, 2013). É através do turismo que se constrói pontes entre diferentes culturas, trocamos sorrisos e gestos de amizade, nos tornando mais tolerantes e empáticos (Romano et al., 2013).

A sustentabilidade também se torna um tema central no turismo contemporâneo, à medida que nos conscientizamos sobre o impacto das nossas jornadas (Chagas, 2018). Preservar os destinos, respeitar as comunidades locais e buscar práticas mais sustentáveis tornam-se parte fundamental da experiência turística (Brito, 2017).

Ao viajar, não se mergulha apenas nas paisagens e monumentos, mas também nos menus e nos mercados locais, descobrindo pratos típicos, ingredientes exóticos e técnicas culinárias transmitidas através das gerações (Gonçalves, 2016), não se limitando apenas ao desfrute de refeições deliciosas (Martínez, 2015). Envolve também a descoberta de histórias por trás dos pratos, a valorização das comunidades locais e o entendimento de como a culinária é um aspecto vital da identidade de um lugar (Garcia et al., 2015).

Assim, o turismo não é apenas uma simples visita a um lugar distante, mas uma imersão em histórias vivas, uma dança entre passado e presente, uma conexão entre pessoas e territórios (Santos et al., 2016). É uma oportunidade para expandir horizontes, nutrir a alma e colecionar momentos que enriquecem a bagagem de vida (Martendal; Tomio, 2015).

A comida se torna um elo que une viajantes e habitantes locais, permitindo a troca cultural por meio de uma mesa compartilhada (Romano et al., 2013). A gastronomia, como uma expressão da identidade de um local, torna-se uma porta de entrada para explorar os sabores autênticos de uma região, refletindo sua história, tradições e ingredientes característicos (Martínez, 2015). Essa conexão entre comida e viagem transcende o paladar, deixando uma marca profunda e memorável na experiência de quem explora o mundo através de suas iguarias (Kraus et al., 2019).

Os destinos turísticos frequentemente se promovem através de sua culinária, transformando-a em um dos principais atrativos (Martínez, 2015). Os festivais gastronômicos, feiras de alimentos regionais e tours culinários oferecem uma imersão sensorial que complementa a experiência turística, proporcionando uma compreensão mais profunda da cultura local (Garcia et al., 2015).

Por outro lado, a gastronomia se beneficia do turismo, pois a demanda por pratos autênticos impulsiona a preservação das receitas tradicionais e o incentivo à produção

local de ingredientes frescos e regionais (Kraus et al., 2019). Os chefs locais muitas vezes se tornam embaixadores de suas culturas através da comida, incentivando a valorização dos sabores tradicionais em meio à globalização (Martínez, 2015).

A interseção entre gastronomia e turismo cria uma sinergia única, transformando a jornada de viajar em uma experiência sensorial e cultural inesquecível (Kraus et al., 2019), sendo uma faceta crucial na experiência turística contemporânea. Dentro desse contexto, a gastronomia peruana emergiu como um componente fundamental, sendo reconhecida internacionalmente por sua diversidade, história rica e singularidade cultural.

## 2.2 PROMOÇÃO LOCAL DA GASTRONOMIA PERUANA

Os eventos gastronômicos no Peru desempenham um papel fundamental na promoção e celebração da riqueza culinária do país. Destacam-se festivais renomados, como o Mistura, que se tornou um ícone na cena gastronômica internacional (Martínez, 2015). O Mistura reúne chefs de renome, produtores locais e amantes da culinária para compartilhar e apreciar a diversidade de sabores e ingredientes presentes na gastronomia peruana.

Os festivais gastronômicos, feiras de alimentos regionais e tours culinários oferecem uma imersão sensorial proporcionando uma compreensão mais profunda da cultura local (Garcia et al., 2015), como o renomado Mistura, e da divulgação das rotas gastronômicas, o país não apenas mostra seus sabores, mas também compartilha sua história, suas tradições e sua cultura (Garcia et al., 2015).

As feiras gastronômicas regionais têm um papel significativo na promoção dos pratos típicos de diferentes áreas do Peru (Kraus et al., 2019). Elas não apenas oferecem uma oportunidade para os visitantes experimentarem uma variedade de pratos autênticos, mas também destacam a importância dos ingredientes locais e das tradições culinárias específicas de cada região. Esses eventos contribuem não apenas para a divulgação da culinária peruana, mas também para a valorização das comunidades locais e de suas práticas ancestrais relacionadas à alimentação.

Esses eventos são vitais para a projeção internacional da gastronomia peruana, funcionando como vitrines que revelam a essência e a inovação presentes na culinária do país. O Mistura, por exemplo, não apenas apresenta pratos tradicionais, mas também serve como palco para a experimentação de novas técnicas culinárias, fusões de sabores e tendências gastronômicas contemporâneas (Martínez, 2015).

A diversidade de ingredientes únicos, provenientes de diferentes regiões geográficas e climáticas do Peru, é um ponto forte nessas celebrações (Kraus et al., 2019).

Essa variedade de insumos permite que os chefs explorem e ofereçam aos visitantes uma gama extraordinária de pratos, desde os clássicos até os mais inovadores, ressaltando a herança cultural e a identidade gastronômica do país.

Além da dimensão gastronômica, esses eventos também têm um impacto econômico e social considerável (Garcia et al., 2015). Eles fomentam o turismo local e geram oportunidades para pequenos produtores e empreendedores gastronômicos, incentivando a preservação das tradições culinárias regionais e o desenvolvimento de novas propostas culinárias. A presença desses festivais e feiras gastronômicas posiciona o Peru como um destino imperdível para os amantes da boa comida (Martínez, 2015), transformando a experiência turística em uma jornada sensorial que vai além das paisagens deslumbrantes e dos monumentos históricos, alcançando o coração e o paladar de quem visita o país.

A criação de rotas turísticas específicas também direciona os viajantes para experiências gastronômicas autênticas em diferentes regiões do Peru (Torres, 2016). Essas rotas são cuidadosamente planejadas para destacar as especialidades locais, os produtores de ingredientes tradicionais, os restaurantes renomados e até mesmo os mercados de alimentos típicos.

A criação de rotas gastronômicas são um impulso significativo para a indústria do turismo e a economia peruana como um todo (Torres, 2016). Ao incentivar a experimentação e a criatividade na culinária, o governo não apenas estimula a diferenciação dos pratos oferecidos, mas também fomenta a competitividade do setor.

A diversificação das rotas gastronômicas também oferece aos visitantes a oportunidade de explorar o Peru de maneira mais ampla e profunda (Martínez, 2015). Isso não se trata apenas de degustar pratos regionais, mas de mergulhar nas tradições, conhecer os produtores locais, entender a origem dos ingredientes e participar ativamente da cultura gastronômica de cada região. Desempenhando um papel crucial na promoção do turismo em áreas menos exploradas (Martínez, 2015). Ao destacar a oferta gastronômica dessas regiões menos conhecidas, o governo peruano não só diversifica o fluxo turístico, mas também fortalece a economia local, gerando oportunidades para pequenos negócios e comunidades.

Através dessas estratégias, o Peru consegue mostrar ao mundo a sua riqueza gastronômica, promovendo a diversidade cultural do país e atraindo turistas interessados em explorar não apenas seus monumentos históricos, mas também sua incrível variedade de sabores e experiências culinárias únicas (Morales, 2015).

Essas ações não só promovem a gastronomia, mas também têm um impacto

positivo em outras áreas do turismo, como o turismo sustentável e cultural (Torres, 2016). Elas ressaltam a importância da preservação das tradições culinárias e incentivam práticas de turismo responsável, que valorizam e respeitam as comunidades locais e suas práticas culturais.

O mundo contemporâneo é fortemente influenciado pela presença digital, e a gastronomia peruana não fica para trás nesse cenário (Brito, 2017). As plataformas online e redes sociais tornaram-se ferramentas essenciais para promover a riqueza e autenticidade da culinária do Peru em escala global.

A utilização estratégica das redes sociais permite aos chefs, restaurantes e influenciadores compartilharem não apenas receitas tradicionais, mas também a história por trás de cada prato, os métodos de preparo e os segredos dos ingredientes únicos que compõem a gastronomia peruana (Souza, 2018). Vídeos de culinária detalhados, publicações interativas e fotos visualmente cativantes transformam a experiência gastronômica em algo tangível e atrativo para o público internacional.

Essa presença digital não apenas promove pratos específicos, mas também cria uma conexão emocional com os espectadores e potenciais turistas (Souza, 2018). Ao oferecer uma visão autêntica e convidativa da cultura alimentar peruana, essas estratégias digitais despertam o interesse, incentivam a exploração e estimulam o desejo de vivenciar pessoalmente essas experiências gastronômicas.

A divulgação de experiências gastronômicas autênticas por meio de plataformas online desempenha um papel crucial na construção da identidade gastronômica do Peru no cenário global (Brito, 2017), atraindo não apenas turistas em busca de aventuras culinárias, mas também estabelecendo um diálogo contínuo que perpetua o interesse e o reconhecimento internacional da culinária peruana.

A colaboração entre chefs renomados e restaurantes de destaque tem se revelado uma estratégia eficaz para posicionar a culinária peruana em um patamar internacional (Souza, 2018). Essas parcerias estratégicas oferecem uma plataforma para a divulgação e apreciação dos pratos peruanos, ampliando significativamente o reconhecimento e a valorização da gastronomia do país.

Quando chefs influentes se engajam na promoção da culinária peruana, seja por meio de eventos especiais, colaborações gastronômicas ou até mesmo incluindo pratos peruanos em seus cardápios, isso gera uma exposição valiosa (Brito, 2017). Isso não apenas atrai a atenção de um público mais amplo, mas também confere uma credibilidade especial à autenticidade e qualidade dos pratos peruanos.

Da mesma forma, a presença de restaurantes internacionais renomados que

destacam a cozinha peruana em suas propostas gastronômicas contribui para a disseminação e apreciação desses sabores em contextos globais (Souza, 2018). Isso não apenas eleva a percepção dos pratos peruanos, mas também atrai um público diversificado e ávido por experiências culinárias autênticas.

Essas parcerias estratégicas não só fortalecem a presença da gastronomia peruana em mercados internacionais, mas também estimulam um diálogo intercultural, proporcionando aos visitantes uma oportunidade única de explorar e apreciar os sabores, técnicas e tradições gastronômicas do Peru, independentemente de sua localização geográfica. Essa colaboração entre chefs, restaurantes e instituições gastronômicas é fundamental para consolidar a posição do Peru como um destino gastronômico de destaque no cenário mundial (Souza, 2018). Preservar os destinos, respeitar as comunidades locais e buscar práticas mais sustentáveis tornam-se parte fundamental da experiência turística (Brito, 2017).

A ascensão da gastronomia peruana como um ícone turístico é resultado de um esforço conjunto entre a inovação na culinária, o resgate e a preservação das técnicas ancestrais e a promoção coordenada internacionalmente (Martendal; Tomio, 2015).

### 2.3 GASTRONOMIA PERUANA COM IMPULSIONADOR DA DECISÃO NA ESCOLHA DO DESTINO TURISTICO

A culinária peruana tornou-se um dos principais atrativos para viajantes ávidos por experiências autênticas e inesquecíveis (Martínez, 2015). A influência da gastronomia na escolha de destinos tem se mostrado cada vez mais relevante, e isso pode ser evidenciado na forma como relatos, recomendações e análises gastronômicas impactam as decisões de viagem.

Blogs de viagem, avaliações de viajantes e guias gastronômicos desempenham um papel crucial ao destacar a gastronomia peruana como um ponto de destaque em itinerários turísticos (Santos et al., 2016). Os relatos detalhados sobre experiências culinárias, desde pratos tradicionais até experiências gastronômicas mais sofisticadas, desempenham um papel determinante ao influenciar a escolha de destinos.

A crescente valorização de opiniões e recomendações de viajantes tem gerado um impacto significativo nas decisões de turismo (Santos et al., 2016). As avaliações positivas sobre a diversidade, qualidade e autenticidade dos pratos peruanos motivam viajantes em busca de novas sensações gastronômicas a incluir o Peru em seus roteiros.

Guias gastronômicos especializados proporcionam um olhar profundo sobre a riqueza da culinária peruana (Colantuono, 2015), oferecendo informações detalhadas

sobre restaurantes, pratos imperdíveis e experiências gastronômicas únicas. Essas fontes de referência não apenas informam, mas também inspiram os viajantes a explorarem a gastronomia local como um elemento essencial da sua experiência no país.

Assim, a influência dos relatos, recomendações e avaliações sobre a gastronomia peruana se estende para além do aspecto alimentar, influenciando diretamente as decisões de viagem e contribuindo significativamente para posicionar o Peru como um destino turístico inigualável para os amantes da boa comida e experiências culinárias enriquecedoras (Popovicz, 2013).

A gastronomia peruana, com sua autenticidade e diversidade de sabores, desempenha um papel crucial na construção da identidade cultural do país (Morales, 2015), tornando-se um diferencial significativo para os viajantes em busca de experiências enriquecedoras. A autenticidade dos pratos peruanos está profundamente enraizada na história, tradição e na fusão de influências culturais. Cada prato é um reflexo das diferentes culturas que contribuíram para a formação da culinária do Peru ao longo dos séculos, desde as técnicas indígenas até as influências espanholas, africanas, asiáticas e europeias (Morales, 2015).

A riqueza cultural se traduz em cada prato servido, proporcionando aos viajantes não apenas uma experiência gastronômica, mas também um mergulho na história e na identidade do país. A oportunidade de provar pratos como ceviche, lomo saltado, ají de gallina e tantos outros não é apenas uma experiência de paladar, mas uma imersão na cultura, nos costumes e na alma do povo peruano. A gastronomia peruana agrega valor cultural à experiência turística, proporcionando aos viajantes a chance de entender e apreciar os valores, a diversidade e a identidade de uma nação por meio da comida (Martínez, 2015). Ao experimentar os sabores únicos e conhecer a origem e a história por trás de cada prato, os visitantes têm a oportunidade de se conectar de maneira mais profunda com a cultura local, tornando a viagem não apenas memorável, mas também educativa e enriquecedora.

Essa conexão entre a gastronomia e a identidade cultural do Peru se estende além do simples ato de alimentar-se (Morales, 2015); ela se torna uma jornada sensorial que transcende os limites do paladar. Cada prato representa uma narrativa que revela não apenas ingredientes e sabores, mas também tradições ancestrais, técnicas culinárias transmitidas ao longo de gerações e a relação íntima com a terra e os recursos naturais.

A autenticidade dos pratos peruanos não só proporciona uma experiência gustativa excepcional, mas também abre portas para entender a história e a diversidade cultural do país (Martínez, 2015). Esse aspecto se destaca como um diferencial marcante

para os viajantes que buscam não apenas visitar um lugar, mas mergulhar na essência de uma cultura, entender suas origens e sentir-se parte dela (Martendal; Tomio, 2015).

A gastronomia peruana não é apenas uma coleção de pratos deliciosos, mas um portal para a compreensão e apreciação de uma rica herança cultural (Morales, 2015). Essa conexão entre comida e identidade cultural enriquece profundamente a experiência turística, oferecendo uma imersão autêntica e significativa na alma do Peru. É o sabor autêntico de uma culinária local, a melodia de línguas estrangeiras, o toque de culturas ancestrais e a visão de monumentos que resistiram ao tempo (Garcia et al., 2015).

A presença e a variedade da gastronomia peruana exercem um impacto significativo na escolha de hospedagem e nos roteiros turísticos (Martínez, 2015), moldando diretamente a demanda por determinados destinos. A disponibilidade de pratos tradicionais não apenas influencia, mas muitas vezes determina a preferência dos viajantes por hotéis e itinerários específicos.

A influência da gastronomia peruana na escolha de hospedagem e roteiros turísticos evidencia como a culinária se tornou um fator determinante na experiência de viagem (Martínez, 2015). Hotéis e estabelecimentos de hospedagem que oferecem uma ampla seleção de pratos peruanos autênticos em seus cardápios têm se destacado como opções desejáveis para muitos turistas (Martínez, 2015). A possibilidade de desfrutar da culinária local diretamente no local de hospedagem é um fator que contribui significativamente para a escolha desses locais. Essa oferta gastronômica valoriza a experiência do viajante, proporcionando conveniência e a oportunidade de explorar os sabores locais sem precisar sair do ambiente do hotel.

A presença de pratos tradicionais em roteiros turísticos e excursões é um atrativo poderoso (Brito, 2017). Turistas buscam experiências completas, e a inclusão de paradas em restaurantes que oferecem pratos autênticos é frequentemente um ponto decisivo na seleção de itinerários turísticos. A oportunidade de experimentar a autêntica culinária peruana durante a jornada turística é vista como uma parte essencial da imersão na cultura local. A presença e qualidade dos pratos tradicionais não apenas complementam, mas muitas vezes definem a satisfação do viajante, impactando diretamente suas escolhas de hospedagem e os destinos que desejam explorar durante a visita ao Peru.

Ao viajar, mergulha-se não apenas nas paisagens e monumentos, mas também nos menus e nos mercados locais, descobrindo pratos típicos, ingredientes exóticos e técnicas culinárias transmitidas através das gerações (Gonçalves, 2016). A comida se torna um elo que une viajantes e habitantes locais, permitindo a troca cultural por meio de uma mesa compartilhada (Romano et al., 2013).

O crescente interesse pela gastronomia peruana como um atrativo turístico levanta questões cruciais sobre a sustentabilidade e o abastecimento dos ingredientes fundamentais (Garcia et al., 2015). A demanda turística tem um impacto significativo nos recursos naturais e na produção dos ingredientes essenciais da gastronomia do Peru.

#### 2.4 POLÍTICAS GOVERNAMENTAIS E ESTRATÉGIAS DESTINADAS A IMPULSIONAR A GASTRONOMIA PERUANA

As políticas de incentivos fiscais direcionadas aos estabelecimentos gastronômicos desempenham um papel crucial no estímulo ao investimento e no desenvolvimento contínuo do setor (Colantuono, 2015). Essas medidas visam não apenas impulsionar a qualidade dos serviços, mas também promover a diversidade e a inovação na oferta gastronômica.

Ao reduzir a carga tributária sobre os estabelecimentos gastronômicos, os incentivos fiscais também podem viabilizar a absorção de custos crescentes (Colantuono, 2015), como os relacionados à aquisição de ingredientes de qualidade, treinamento de pessoal especializado e implementação de práticas sustentáveis.

Os incentivos fiscais podem abranger uma gama de medidas, como reduções de impostos, isenções fiscais ou créditos tributários específicos para os empreendimentos gastronômicos (Torres, 2016). Essas políticas têm o intuito de aliviar a carga tributária sobre esses negócios, permitindo que direcionem mais recursos para investimentos em infraestrutura, capacitação de pessoal, pesquisa de novos ingredientes e técnicas, e até mesmo expansão de seus estabelecimentos.

Esses incentivos fiscais não apenas estimulam o crescimento dos negócios existentes, mas também incentivam a abertura de novos empreendimentos gastronômicos (Martínez, 2015). Eles podem ser um estímulo fundamental para o surgimento de restaurantes inovadores, pequenos negócios familiares e até mesmo de estabelecimentos voltados para a preservação e valorização das tradições culinárias regionais.

Ao promover a qualidade e diversidade dos serviços, essas políticas contribuem para a consolidação da reputação da gastronomia peruana no cenário nacional e internacional (Martínez, 2015). Através do apoio governamental, os estabelecimentos gastronômicos têm a oportunidade de aprimorar suas ofertas, investir em ingredientes de qualidade, criar novos pratos, e, assim, atraírem tantas clientes locais quanto turistas.

Dessa forma, os incentivos fiscais para estabelecimentos gastronômicos não só fortalecem a indústria, mas também posicionam o Peru como um destino gastronômico de destaque (Torres, 2016), impulsionando a economia, promovendo a cultura e preservando a riqueza da culinária local e regional. Essas políticas são um passo

significativo na valorização e no desenvolvimento contínuo do setor gastronômico peruano.

Ao apoiar financeiramente os negócios relacionados à gastronomia, o governo reforça o potencial desse setor como um dos pilares da economia, contribuindo não apenas para o desenvolvimento empresarial, mas também para a projeção da identidade cultural e gastronômica do país. Impulsionam a economia, mas também promovem a competitividade e a excelência no setor (Torres, 2016). Ao possibilitar que os negócios invistam em melhorias na qualidade dos serviços, na capacitação de sua equipe e na inovação de seus cardápios, essas políticas criam um ciclo virtuoso que beneficia tanto os empreendimentos quanto os consumidores.

Os incentivos fiscais para estabelecimentos gastronômicos representam uma ferramenta estratégica para impulsionar a indústria, promove fortalecer a economia do Peru (Torres, 2016). Quando aliados a políticas que visam a sustentabilidade e a preservação das raízes culturais, esses incentivos se tornam um instrumento poderoso para o crescimento e a consolidação do setor gastronômico do país.

Tais políticas incentivam a inovação (Torres, 2016), tornando viável a exploração de novas técnicas culinárias, a experimentação com ingredientes locais e a introdução de conceitos diferenciados no mercado. Isso não só diversifica a oferta gastronômica, mas também incentiva a criação de uma identidade única para os estabelecimentos, atraindo tanto os locais quanto os turistas em busca de experiências autênticas e variadas.

Essas medidas também têm o potencial de fortalecer a infraestrutura gastronômica em áreas menos exploradas, incentivando a descentralização do turismo e a valorização das culinárias regionais (Martínez, 2015). Ao oferecer estímulos para o desenvolvimento gastronômico em diferentes localidades do país, os incentivos fiscais podem contribuir para uma distribuição mais equitativa dos benefícios econômicos do turismo.

No entanto, é essencial que tais políticas sejam implementadas de forma equilibrada e acompanhadas por regulamentações adequadas para garantir que os recursos sejam direcionados para iniciativas que promovam o desenvolvimento sustentável do setor (Colantuono, 2015). Isso inclui o estímulo a práticas ambientalmente conscientes, a valorização da mão de obra local e o respeito às tradições culinárias.

A promoção internacional coordenada é um dos pilares essenciais na estratégia do governo peruano para posicionar a gastronomia do país como um ícone turístico global (Martínez, 2015). Através de campanhas de marketing cuidadosamente planejadas e coordenadas, o governo visa destacar a culinária peruana como um diferencial distintivo, atraindo viajantes em busca de experiências gastronômicas únicas.

Essas campanhas de promoção internacional são articuladas para alcançar uma ampla audiência, utilizando uma variedade de canais e plataformas, desde publicidade em mídias tradicionais até o uso estratégico das redes sociais e influenciadores digitais (Torres, 2016). A ideia é criar uma narrativa envolvente em torno da riqueza e diversidade da gastronomia peruana, destacando os pratos icônicos, os ingredientes autênticos e a história por trás de cada receita.

Ao apresentar a culinária peruana como um patrimônio cultural imperdível, essas campanhas buscam despertar o interesse dos viajantes, destacando não apenas os sabores excepcionais, mas também o contexto cultural e as tradições que permeiam cada prato (Martínez, 2015). Essa abordagem não só promove a culinária, mas também convida os turistas a mergulharem na história e na alma do Peru através de sua comida.

A coordenação dessas campanhas permite uma representação coesa e consistente da gastronomia peruana em diferentes mercados internacionais (Torres, 2016). Isso não apenas reforça a identidade gastronômica do país, mas também ajuda a estabelecer uma presença reconhecível e memorável nos cenários globais de turismo e gastronomia. Ao capitalizar a riqueza culinária e cultural do país, o governo peruano busca não apenas atrair turistas, mas também preservar e celebrar a herança gastronômica que faz do Peru um destino único e inesquecível para os amantes da boa comida e das experiências autênticas.

Essa coordenação estratégica na promoção internacional da gastronomia peruana envolve uma cuidadosa identificação dos mercados-alvo e uma adaptação das mensagens de acordo com as preferências e tendências dessas regiões (Torres, 2016). Ao compreender as nuances culturais e as demandas dos diferentes públicos ao redor do mundo, o governo peruano pode direcionar suas campanhas de maneira mais eficaz, criando conexões emocionais e despertando o interesse dos potenciais viajantes.

A promoção internacional coordenada não se limita apenas à divulgação dos pratos; ela busca contar histórias, transmitir valores e despertar sensações (Torres, 2016). É uma abordagem holística que não só apresenta os pratos, mas também contextualiza a experiência gastronômica peruana dentro da cultura, das tradições e da identidade do país.

## 2.5 SUSTENTABILIDADE X TURISMO LOCAL

O aumento da procura por pratos tradicionais e ingredientes específicos pode sobrecarregar os ecossistemas locais (Martínez, 2015). A pesca de espécies marinhas para pratos como o *ceviche*, por exemplo, pode resultar em uma pressão excessiva sobre os recursos marinhos. Da mesma forma, a produção de cultivos fundamentais, como *quinoa*,

*ají*, batata e milho, pode enfrentar desafios de sustentabilidade devido à demanda crescente, levando a práticas agrícolas não sustentáveis e à redução da biodiversidade.

A necessidade de atender à demanda turística pode criar obstáculos no fornecimento regular e consistente de ingredientes frescos e de qualidade (Garcia et al., 2015). A manutenção dos altos padrões exigidos pela gastronomia peruana tradicional pode se tornar um desafio quando há pressão por produção em massa para atender ao mercado turístico.

A compreensão dos impactos da demanda turística na sustentabilidade dos recursos naturais e na produção dos ingredientes fundamentais da gastronomia peruana é essencial para encontrar soluções que equilibrem o desenvolvimento do turismo com a preservação ambiental e cultural (Martínez, 2015). É fundamental buscar práticas agrícolas sustentáveis, promover a conservação dos ecossistemas e estabelecer políticas que apoiem a produção responsável dos ingredientes chave da culinária peruana, garantindo assim a preservação desses sabores tradicionais para as gerações futuras.

A padronização pode comprometer a singularidade e diversidade dos sabores regionais, reduzindo a autenticidade das experiências gastronômicas oferecidas aos visitantes (Colantuono, 2015). Pratos tradicionais podem ser adaptados para atender a um paladar mais genérico, diluindo a riqueza cultural e a identidade culinária específica de cada região.

Por outro lado, a preservação da autenticidade local e regional na oferta gastronômica ressalta a singularidade de cada lugar (Garcia et al., 2015). Essa abordagem permite que os turistas mergulhem nas particularidades de cada cozinha regional, experimentando sabores autênticos e descobrindo a diversidade culinária que torna o país tão especial.

Essa dicotomia entre padronização e autenticidade na oferta gastronômica para turistas requer uma abordagem sensível e equilibrada (Garcia et al., 2015). Uma estratégia eficaz pode ser a promoção da diversidade gastronômica como um ponto forte, incentivando a experimentação e valorizando as especificidades regionais.

Educar os turistas sobre a diversidade culinária do Peru pode ser fundamental (Colantuono, 2015). Ao oferecer informações sobre a origem dos pratos, os ingredientes regionais e as técnicas culinárias específicas, os visitantes podem desenvolver um apreço maior pela autenticidade e singularidade de cada experiência gastronômica.

Encontrar um equilíbrio entre a padronização para atender à demanda turística e a preservação da autenticidade local é um desafio em constante evolução (Baeninger, et al., 2014). Essa busca contínua por harmonizar esses aspectos pode resultar em uma

experiência gastronômica enriquecedora para os turistas, ao mesmo tempo em que protege e valoriza a rica diversidade cultural e culinária do Peru.

A capacitação e a educação gastronômica desempenham um papel crucial no desenvolvimento e crescimento da indústria gastronômica no Peru (Martínez, 2015). Investir na formação de profissionais e na valorização dos saberes tradicionais não apenas eleva a qualidade dos serviços e produtos oferecidos, mas também impulsiona oportunidades de crescimento e inovação.

Ao oferecer programas de formação e capacitação para chefs, cozinheiros e profissionais da área gastronômica, o Peru está investindo no aprimoramento técnico e criativo desses indivíduos (Kraus et al., 2019). Isso não apenas eleva o padrão da gastronomia peruana, mas também fortalece a reputação do país como um destino culinário de excelência. A educação gastronômica permite a exploração de novas técnicas, o resgate de práticas tradicionais e o desenvolvimento de novos pratos, enriquecendo a oferta gastronômica do país.

Essa valorização da formação profissional na gastronomia peruana não se limita apenas aos chefs renomados, mas se estende a toda cadeia produtiva (Popovicz, 2013). Iniciativas que visam capacitar e educar esses profissionais resultam em uma indústria gastronômica mais diversificada, inclusiva e sustentável.

A valorização dos saberes tradicionais é fundamental para preservar a identidade cultural e a autenticidade da gastronomia peruana (Morales, 2015; Chagas, 2018). Ao reconhecer e valorizar as técnicas, ingredientes e receitas transmitidas ao longo das gerações, abre-se espaço para a diversidade e riqueza da culinária regional, incentivando também o respeito pelas comunidades locais e suas tradições. Essa abordagem não só impulsiona a indústria gastronômica, mas também cria oportunidades econômicas para as comunidades locais, fortalecendo a sustentabilidade da oferta gastronômica e promovendo um turismo mais responsável e consciente (Garcia et al., 2015).

Os saberes tradicionais, muitas vezes transmitidos oralmente ao longo de gerações, são tesouros culturais que alimentam a autenticidade dos pratos e técnicas culinárias (Martendal; Tomio, 2015). Ao reconhecer e preservar esses conhecimentos ancestrais, a indústria gastronômica peruana não apenas mantém viva a herança cultural, mas também encontra inspiração para inovar e adaptar essas tradições aos tempos modernos.

Ao investir na formação profissional e na preservação dos saberes tradicionais, o Peru não apenas impulsiona o crescimento da indústria gastronômica, mas também preserva e enaltece sua rica diversidade cultural (Souza, 2018). Essa combinação de

educação, tradição e inovação é fundamental para o contínuo desenvolvimento e projeção da gastronomia do país como um patrimônio cultural e gastronômico mundialmente reconhecido.

### **3 OBJETIVOS**

#### **3.1 GERAL**

Mostra a Gastronomia peruana sob a ótica de uma viajante.

#### **3.2 ESPECÍFICOS**

Relatar as experiências de viagens realizadas;

Demonstrar através de imagens alguns produtos e preparações típicas da cozinha peruana.

### **4 CARACTERIZAÇÕES DO ESTÁGIO**

Os relatos de estágio se deram a partir de viagens realizadas ao Peru, durante os anos de 2013 a 2023. Não será relatada de forma temporal, ou seja, ano a ano, pois não tem-se dessa forma em arquivos pessoais.

### **5 METODOLOGIA**

Para o relato das experiências foi utilizada a técnica de observação participativa natural, que proporciona o conhecimento de uma comunidade ou tema, a partir da visão do pesquisador. Isso por meio das viagens pessoais e imagens obtidas de site e de cunho pessoal para demonstrar alguns produtos e preparações típicas do Perú.

A pesquisa bibliográfica foi realizada em diversas bases de dados eletrônicas, incluindo, mas não se limitando a: PubMed, Scopus, Web of Science, Google Scholar e bases de dados específicas sobre turismo e gastronomia. O período de busca será delimitado entre os anos de 2013-2023, não sendo relatado os fatos ano a ano, por não ter estes dados desta forma nos arquivos pessoais.

As palavras-chave utilizadas para a busca serão selecionadas com base nos elementos centrais do estudo e incluirão termos como: "gastronomia peruana", "turismo", "culinária", "impacto turístico", "identidade cultural", "promoção turística" e "desenvolvimento econômico". Os critérios de inclusão considerarão estudos e artigos que abordem diretamente a interação entre a gastronomia peruana e o turismo, incluindo

pesquisas acadêmicas, relatórios governamentais, análises de mercado, e materiais de organizações internacionais relacionados ao tema. Serão excluídos trabalhos que não estejam disponíveis em formato completo, em idioma não acessível para a equipe de pesquisa ou que não se concentrem especificamente na relação entre gastronomia e turismo no Peru.

## **6 RESULTADOS**

### **6.1 EXPERIENCIAS DE VIAGENS REALIZADAS**

A gastronomia peruana proporciona um encontro autêntico com a cultura local onde os sabores se tornaram memórias inesquecíveis e cada região tem seus próprios pratos ricos e com muita variedade de formas de preparar os alimentos. O turismo e a gastronomia de rua oferecem uma deliciosa e cultural experiência, além das paisagens, lugares e idiomas: o espanhol, o quíchua e o aimará que são frequentemente falados ao longo das montanhas.

A Gastronomia da Costa (Pacífico), por ser banhado pelo oceano pacífico existe maior variedades de peixes e frutos do mar. Na Serra (Montanhas), são terra em grande altitude por isso a variação em tubérculos. Selva (Amazônica), imensa floresta tropical e rios, diferenciando na variação de peixes, frutos e legumes. A diferença, diversidade, o aroma tentador e cores vibrantes de cada prato, com ingredientes frescos e saborosos. Das decorações das barraquinhas humildes e o movimento animados das ruas com muitos turistas se misturando em busca de uma refeição deliciosa, histórias, cores, magias e tradições.

Lima (Perú), oferece um leque de muitos atrativos e roteiros turísticos, dentre eles bairros e praias belíssimas, e o Circuito Mágico das Águas (Parque da Reserva). A atração do Parque da Reserva são as fontes de água aquática que jorram com muita iluminação especial e é um espetáculo de cores sincronizado ao som de músicas e podemos ver a projeção no ar formando um circuito.

O comércio de comida de rua (Figura 1), tem os famosos churros, chás, chicha morada (refresco onde o ingrediente principal é o milho negro fervido com cascas de abacaxi e maçã e as especiarias cravo e canela, depois de frio e só coar e acrescentar açúcar a gosto com pedaços de maçã e abacaxi e umas gotinhas de limão e é servir geladinho), uma delícia. Tem também o chá, chamado de emoliente, bastante popular vendido em todo o Peru contém variedades de ervas (semente de linhaça, cevada torrada, cavalinha seca, canela em pau, cravo, unha de gato, boldo e limão), muito bom para digestão. Considerado uma infusão urbana: Revalorização do Patrimônio cultural

imaterial do Peru, através de trabalhadores no processo de inclusão social. Também encontram-se nas ruas para venda o anticucho (espetinhos de carne).

Figura 1. Carrinho de Anticucho Jíron de lá Union em Lima/Perú



Fonte: Própria

Em Lima, no bairro de Barranco (Figura 2, e 4) observar-se que as casas e muros são pintados com tintas bem coloridas com figuras de animais e indígenas, considerado um bairro de classe nível alto e para quem gosta de vida noturna bem agitada é perfeito. Neste bairro tem uma famosa ponte de madeira vermelha, conhecida como Ponte dos Suspiros (Figura 5) com 44 metros de comprimento, um dos maiores pontos turísticos, e os melhores restaurantes. O distrito de Barranco é o único que oferece acesso as águas frias do oceano Pacífico. Perto da Ponte dos Suspiros, em uma mistura de bar e restaurante (Figura 6) serve-se um sanduiche muito popular como entrada, chamado Causa Limeña (Figura 7). O prato é uma entrada, composto por purê de batata, abacate e frango, acompanha uma rodela de ovo, azeitona, atum e frango.

Figura 2. Bairro de Barrancos



Fonte: Google

Figura 3. Bairro de Barrancos



Fonte: Google

Figura 4. Bairro de Barrancos



Fonte: Google

Figura 5. Ponte dos Suspiros



Fonte: Google

Figura 6. Bar/Restaurante como exemplo



Fonte: Própria

Figura 7. Causa Limenã



Fonte: Google

Em Villa Maria, nos mercados (Figura 8 e 9) e na feira de rua (Figura 10), encontra-se grande variedades de arroz, tubérculos (variedades de batatas que chega a ser mais 750 espécies), grãos (milho branco e roxo), pimenta (aji), legumes, frutas como: lucuma (Figura 11) - não se come in natura, utilizada no preparo de pratos doces, sucos, sorvetes, é considerada o ouro dos incas devido a semelhança entre a polpa e a gema de ovo cozido, tuna (Figura 12) - fruto bem conhecido no Brasil nasce nos cactos é comestível de um sabor doce como mel, aguayamanto (Figura 13) - fruto pequeno como cereja de cor amarela (uma laranja pequena) e tumbo é um fruto comprido sua polpa lembra a um maracujá.

Figura 8. Mercado de Lima/Perú



Fonte: Própria

Figura 9. Parte interna do Mercado de Lima/Perú



Fonte: Própria

Figura 10. Feira de rua em Via Maria



Fonte: Própria

Figura 11. Lucuma



Fonte: Google

Figura 12. Tuna



Fonte: Google

Figura 13. Aguayamanto



Fonte: Google

Os ajis são ingredientes essenciais na preparação dos pratos típicos e eles dão sabor e um colorido nas preparações da cozinha peruana tanto tradicional como moderna e são cinco variedades mais utilizadas. São elas:

- 1- Pimenta Mirasol, é uma versão seca do pimentão amarelo com casca enrugada de cor laranja acobreado. É saboroso cozido ao natural, seu aroma é de defumado. Depois de assado é moído para obter uma pasta ou pó que serve para temperar e colorir os pratos.
- 2- Pimenta roxa (Aji Panca), é uma variedade de pimentão, seu sabor amadeirado e quando moído pode temperar e colorir os pratos.
- 3- Pimenta (tipo malagueta), Aji Limo, são de um colorido variado e pequeno e muito picante, sua utilização fresca em ceviche e para decoração.
- 4- Pimenta Amarela (Aji Amarillo), é o mais utilizado em Peru, conhecido como pimentão verde. Seu formato é alongado e sua pele é brilhante, não é muito picante e tem um sabor frutado. Depois é retirado as sementes e cortados no comprimento são adicionadas as preparações durante o cozimento, podendo ser moído depois de seco e utilizado como pasta.
- 5- Rocoto (Figura 14). Pimentão de tamanho médio e tremendamente picante, sua pele é muito grossa e suas sementes são negras e pequenas. Pode ser na cor verde ou amarelo mas normalmente é vermelho.

Figura 14. Pimentão recheado



Fonte: Google

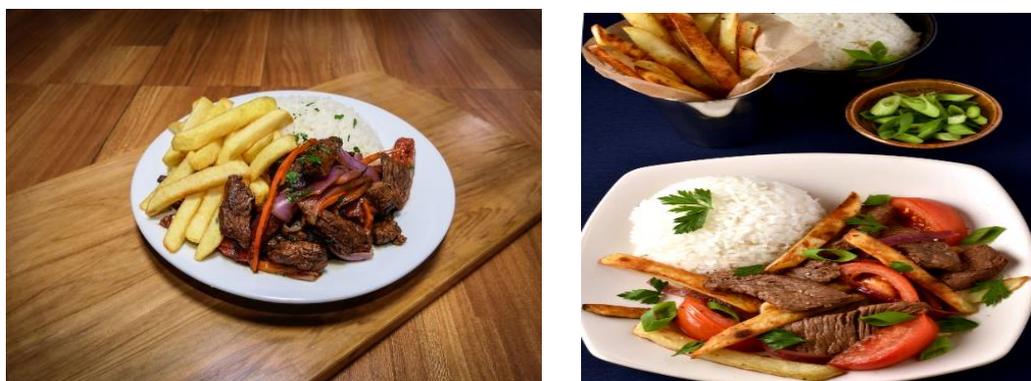
O café da manhã peruano é bem diversificado, com azeitonas pretas, abacate, quinoa (mingau) servido em uma xícara de 250ml, batata doce (camote) e chá (peruanos não costumam beber café). No almoço, geralmente como entrada sopas (galinha, peixe) e ceviche. O segundo prato, chamado de segundinho, sendo mais comum o arroz com frango, arroz chaufa (Figura 15) sendo uma espécie de arroz frito que foi criado pela população chinesa após a imigração para o país no século XIX, da mesma forma, a chaufa de frango é a versão mais frequentemente servida como guarnição ou lomo saltado (Figura 16), um prato de influência chinesa, onde pedaços de carne são saltados em alta temperatura com cebolas, tomates e molho de soja, servido com arroz e batatas fritas (Martínez, 2015). O pollo a la brasa (Figura 17), um frango suculento e aromático, assado lentamente com uma marinada especial, servido com batatas crocantes e uma salada fresca (Martínez, 2015).

Figura 15. Arroz Chaufa



Fonte: Google

Figura 16. Lomo Saltado



Fonte: Google

Figura 17. Pollo a la brasa



Fonte: Google

O ceviche (Figura 18), considerado prato mais famoso do país e declarado patrimônio Cultural do Peru, é festejado na data de 28 de junho, considerado o Dia Internacional do Cevite. Sua apresentação como prato de entrada serve com batata doce conhecida como camote e folha de alface, pimenta e cebola roxa e coentro, vendido em copos descartáveis, cujo valor na época era dois soles e cinquenta e em moeda real seria três reais e vinte cinco centavos, nos restaurantes os pratos eram bastante decorados e o valor aumenta para 30 soles

Figura 18. Ceviche/Cevite



Fonte: Google

Em Tarma (Lima/Perú), que é uma aconchegante cidade andina, rodeada por montanhas e com muitas atrações, foi possível contemplar um bosque de pedra com formações rochosas formando um imenso labirinto, possui também cachoeiras e grutas, onde acontece a cerimônia de oferenda da pachamanca (Figura 19).

Figura 19. Pachamanca



Fonte: Google

A pachamanca é um prato típico de Tarma e sua preparação consiste em cozinhar ingredientes com variedades de carnes podendo ser bovina, frango, linguiças e as batatas. O procedimento consiste em cavar um pequeno buraco no chão e forrar todo o interior com bastante pedras das quais para produzir calor (Figura 20). Feito este forno coloca-se o carvão e em seguida os ingredientes como batata doce, mandioca, seguindo a ordem, segundo ervas aromáticas e a carne marinada com especiarias, queijo e por último os grãos (fava, milho) (Figuras 21 e 22), em seguida cobrir o buraco com folhas de bananeira e sacos de juta molhado e por cobrir com terra formando um monte (Figura 23 e 24) e a pessoa escolhida colocara uma cruz de flores. O processo de cozimento leva em média 4 horas. Depois uma pessoa é encarregada de abrir o buraco e tirar toda a pachamanca (Figura 25 e 26), enquanto isso os comensais cantam e dançam, a pachamanca é servida em pratos de barro e todos devem estar sentados para saborear barro e todos devem estar sentados (Figura 27 e 28). Nos rituais de preparação da pachamanca e seguindo as tradições a mulher não pode fazer o buraco e nem colocar os ingredientes pois segundo as tradições a terra é feminina e muito ciumenta. Muitos restaurantes já estão preparando a pachamanca em fogão (fogo) seguindo os mesmos critérios de ordem porem feita em panela e em 1 hora está pronta para servir (Colantuono, 2015; Kraus et al., 2019).

Figura 20. Produção da Panchamanca



Fonte: Própria

Figura 21 e 22. Produção da Panchamanca



Fonte: Própria

Figura 23 e 24. Produção da Panchamanca



Fonte: Própria

Figura 25 e 26. Produção da Panchamanca



Fonte: Própria

Figura 27 e 28. Serviço da Panchamanca



Fonte: Própria

Prato também típico dessa região é o cuy chactado (porquinho da índia) (Figura 29), truta assada, hamitas, um prato nativo da América do Sul que remonta aos tempos pré-hispânicos, uma espécie de biscoito feita com milho moído, açúcar e passas assado no forno (Figura 30), sopa caldo verde a base de couve, carne de porco, ovo, batata e refresco chicha (Figura 31).

Figura 29. Humitas



Fonte: Google

Figura 30. Humitas



Fonte: Google

Figura 31. Caldo Verde



Fonte: Google

Na selva amazônica peruana, a província de Chanchamayo, lugar com cachoeiras e trilhas com muitas plantações. Os pratos típicos são a base de frutas, legumes, peixes, carnes de boi, aves e seus pratos típicos são bem diferenciados e exóticos em particular um ingrediente muito usado nas receitas é a banana.

Existem cinco tipos de prato típicos na selva: Juane (Figura 32) (consiste em uma porção de arroz com especiarias, azeitonas, ovos e uma porção de frango, tudo embrulhado em folhas de bananeira] em formato piramidal; Tacacho (Figura 33) prato bem tradicional (preparado com banana verde assada no carvão e depois misturado com banha e pedaços de porco); Patarasha, que consiste em um prato que pode ser preparado com diferentes ingredientes, embora seja mais frequentemente preparado com as

diferentes espécies de peixes que habitam os rios da Amazônia. Consiste em um peixe com três cortes transversais, temperado com sal e pimenta, depois recheado com cebola, pimentão, tomate e alho picado, embrulhado em folhas de bijao e amarrado com tiras da mesma folha, como um tamale, e cozido na brasa; Cazuela e cacarola de peixes (Figura 34) pratos preparado com os abundantes peixes da Amazônia. Consiste em um caldo de peixe acompanhado de mandioca, cebola, alho, batata, salsa, entre outros temperos. O prato pode ser preparado com diferentes tipos de peixe, mas o cozimento deve ser lento e em fogo baixo para evitar que o peixe se descasque; o Paco frito (cachaman), é um peixe que pode medir até 88 cm, é um produto amplamente utilizado, é preparado de várias maneiras, mas o favorito é, sem dúvida, o paco frito acompanhado de mandioca cozida e saladas de palmito. E sopas, como o chupes (Figura 35), caldo verde, patasca (Figura 36) e inchicapi de frango (Figura 37), além das humitas. Comida tradicional dos Andes, são preparadas com grãos frescos de milho ou choclo, por isso seu sabor costuma ser ligeiramente mais doce do que o dos tamales, pode ser encontrada na Bolívia, Chile, Equador, Peru e Argentina.

Figura 32. Juane



Fonte: Google

Figura 33 Tacacho



Fonte: Google

Figura 34. Caçarola de Peixes



Fonte: Google

Figura 35. Chupes



Fonte: Google

Figura 36. Patasca



Fonte: Google

Figura 37. Inchicapi de frango



Fonte: Google

Os aromas vibrantes das ervas frescas, como a huacatay (menta peruana) e o cuentro, dançam juntamente com os picantes sutis das variedades de pimentas locais, como aji amarillo, o aji de galinha (Figura 38) oferece uma explosão de sabores, combinando frango desfiado, aji amarillo e um toque de nozes ou amendoim.

Figura 38. Aji de galinha



Fonte: Google

O Peru é conhecido por sua incrível diversidade de batatas (com mais de quatro mil variedades), milhos (mais 50 variedades e cores) se apresentam em formatos diversos e variedades catalogadas, e os ingredientes nativos que refletem a riqueza da herança agrícola do país, alguns dos diferentes tipos que são utilizados.

Dentre as inúmeras preparações com batatas, tem-se as *Papa a la huancaína* (Figura 39), que são batatas cozida em rodela coberta com molho picante e cremoso, (esse molho é feito com queijo fresco e pimentão amarelo, cebola roxa e alho, liquidificado), ovos cozidos e azeitonas pretas. Cada prato é uma sinfonia de sabores que despertam os sentidos, proporcionando uma experiência sensorial inigualável (Garcia et al., 2015).

Figura 39. Papa a la huancaína



Fonte: Google

Abaixo algumas espécies de Batatas Nativas (papas):

- 1- Batata Amarela (Papa Amarilla): apresenta uma cor amarela, muito seca e textura arenosa, sabor distintivo, utilizada para fritar e purê;
- 2- Papa Huamantanga, (Montanha e Lima): apresenta uma cor branca, textura arenosa, comprida, casca amarela com pigmentos rosados ou vermelhos cultivada nas montanhas, utilizada para ensopados, muito saborosa. Nas duas regiões são utilizadas para ensopado.
- 3- Batata Rosa (Canchan): apresenta polpa amarela claro e textura firme. Utilizada em ensopados e recheadas.
- 4- Batata Huayro (montanhas): batata pequena e oval, casca de tons rosadas, polpa de cor branco amarelado e absorve muita água, é muito utilizada para pachamanca e papa a la huancaína, guisados.
- 5- Batata doce (camote): Existem dois tipos, uma com a polpa na alaranjada (mais usada), sabor bem adocicada e tem sua textura mais firme quando cozida, é o acompanhamento tradicional do ceviche, podendo fritar e purês e a outra amarelo pálida (é mais arenosa e serve para acompanhar um assado).

O Milho, importante ingrediente na cozinha peruana. Possui uma grande

diversidade de tipos e cores. O clima do Peru é bastante favorável para o cultivo desse ingrediente em condições ideais e variações de altitude, o clima contribui para uma diversidade de sabores e texturas, e o milho é mais doce e suculento e as diferenças regionais contribuem para a riqueza da culinária peruana. Os mais utilizados no Peru: milho branco e roxo. Cada um deles é utilizado na preparação em sopas, sucos, sobremesas.

- 1- Milho roxo (maiz morado) é uma variedade que só se encontra no Perú, tem como cor roxo escuro, não se come cru ou cozido. Sua utilização é na preparação da bebida frutada Chicha Morada (Figura 40) e em sobremesa como Mazamorra Morada (Figura 41).

Figura 40. Chica Morada



Fonte: Google

Figura 41. Mazamorra Morada



Fonte: Google

- 2- Milho branco. Variedade (maíz, choclo) com grãos brancos e grandes, muito conhecido, se come como acompanhamento cozido em pratos de carne e sopas, guisados, ceviche, tamales.

Seu impacto transcende os limites da mesa, adentrando na narrativa cultural e histórica do Peru (Gonçalves, 2016). Cada prato conta uma história: os ceviches refletem a influência dos povos costeiros, enquanto os anticuchos revelam a fusão de sabores herdados dos tempos coloniais (Torres, 2016).

Os sabores intensos da culinária peruana são complementados por suas bebidas, como o pisco sour, um cocktail emblemático feito com pisco, limão, clara de ovo, xarope de açúcar e gotas de amargo de angostura, o carro chef dos peruanos e é declarado Patrimônio Cultural Nacional. A Chicha morada, bebida feita com milho roxo, abacaxi, maçã, cravo, canela e água (Torres, 2016).

Essa gastronomia excepcional não apenas satisfaz o paladar, mas também serve como uma ponte para o entendimento e apreciação da cultura peruana (Romano et al., 2013).

## **7 CONCLUSÃO**

Reconhecidamente por sua diversidade, autenticidade e sabores únicos, a culinária peruana se tornou um ícone cultural que vai além do simples ato de se alimentar, oferecendo uma experiência enraizada na história, na tradição e na identidade do país.

A gastronomia peruana desempenha um papel fundamental em fomentar o turismo local, pois é uma das principais atrações que os visitantes devem explorar, a culinária como uma das mais saborosas e diversificada do mundo, para quem busca autênticas e inovadoras experiências.

## **8 CONSIDERAÇÃO FINAL**

As experiências de viagem, me abriu os horizontes para além dos roteiros turísticos pré definidos pelos pacotes turísticos. Vivenciando e convivendo com nativos pude vivenciar e aprender a produção da verdadeira culinária local, com as suas nuances a medida que os biomas vão se modificando (costa, serra e selva).

## REFERÊNCIAS

- BAENINGER, Rosana; PERES, Roberta Guimarães; DEMÉTRIO, Natália Belmonte. Perfil da Imigração Peruana em São Paulo, Brasil. In: XIX Encontro Nacional de Estudos Populacionais, São Paulo, 24 a 28 nov. 2014.
- BRITO, Isabelle Andrade. Cluster Gastronômico do Sertão: Inovação Socioeconômica na Rota do Cangaço. 2017. 240 f. Dissertação (Doutorado) - Curso de Curso de Mestrado de Turismo, Instituto Federal de Sergipe, Aracaju, 2017.
- CHAGAS, Jaqueline. Capital Social Organizacional e Desenvolvimento Territorial em rotas de turismo rural. 2018. 98 f. Dissertação (Doutorado) - Curso de Administração e Turismo, Universidade Federal de Pelotas, Pelotas, 2018.
- COLANTUONO, Aline Correia de Sousa. O Processo Histórico da Atividade Turística Mundial e Nacional. Cadernos da Fucamp, São Paulo, v. 14, n. 21, p. 30-41, abr. 2015.
- GARCIA, Roslaine Kovalczuk de Oliveira; ZOTTIS, Alexandra Marcella; BONHO, Daniel Vicente. A Gastronomia e seu uso Turístico: A Contribuição do projeto de extensão “Turismo e Gastronomia: Unindo Sabores e Saberes” para a valorização do Patrimônio Cultural Imaterial. Gestão e Desenvolvimento, Novo Hamburgo, v. 12, n. 2, p. 67-82, ago. 2015.
- GONÇALVES, Anna Laurytha Carlos. Turismo Rural: Uma Abordagem Conceitual. Anptur, Natal, p. 01-14, 18 mar. 2016.
- KRAUS, Isabela Belli et al. Alimentação e Cultura: Alimentação e Turismo: criatividade, experiência e patrimônio cultural. Experiência gastronômica no Peru de acordo com a perspectiva dos turistas. João Pessoa: Ccta, 2019. 347 p.
- MARTENDAL, Anandra Gorges; TOMIO, Marialva. Gestão Familiar no Agroturismo em Santa Catarina: a experiência da Acolhida na Colônia. Turismo em Análise, Natal, v. 26, n. 4, p. 903-918, set. 2015.
- MARTÍNEZ, Virgílio. Lima: Cozinha Peruana Contemporânea. São Paulo: Publifolha, 2015.
- MORALES, Martín. Ceviche. Culinária Peruana Tradicional e Contemporânea. São Paulo: Publifolha, 2015. 256 p.
- POPOVICZ, Michely Karoline. Turismo Rural: A Importância da Gastronomia na Propriedade de Faxinal-Derevo em Prudentópolis-PR. 2013. 58 f. TCC (Graduação) - Curso de Turismo, Universidade Estadual do Centro-Oeste, Irati, 2013.
- ROMANO, Fillipe Soares; SILVA, Amanda Cabral da; SOLHA, Karina Toledo. Turismo de Base Comunitária: A Experiência da Associação Agroecológica Acolhida na Colônia/SC. Semintur, [s. l], p. 01-15, nov. 2013.

SANTOS, Joana Teresa; PINTO, Patrícia Susana Lopes Guerrilha dos Santos; GUERREIRO, Manuela. O Contributo da Experiência Gastronômica para o Enriquecimento da Experiência Turística. Perspetivas de um estudo no Algarve, Portugal. Turismo- Visão e Ação, Algarve, v. 18, n. 3, p. 498-527, jul. 2016.

SOUZA, Gabriela Barbosa de. Uma análise do Turismo Gastronômico a partir das iniciativas da UNWTO. 2018. 100 f. Monografia (Especialização) - Curso de Turismo, Centro de Excelência em Turismo, A Universidade de Brasília, Brasília, 2018.

TORRES, Antonio Montecinos. Informações Livro Turismo Gastronómico Sostenible: Planificación de servicios, restaurantes, rutas, productos y destinos. México: Porrúa, 2016.

TRICHEZ, Lucélia Fátima. Turismo no município de Marau RS: O processo de Formação da Rota das Salamarias. 2013. 53 f. TCC (Graduação) - Curso de Tecnologia e Desenvolvimento Humano Rural, Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Camargo, 2013.

APENDICE A

OUTRAS FOTOS DAS VIAGENS AO PERÚ

