

PROYECTOS ||| TV y cine

Carlos Alcántara,
favorito en "Bailando
por un sueño" • PÁG. 8

ESTRELLA ||| El baile está de luto

Falleció la célebre
Cyd Charisse • PÁG. 11

LUCES

★ CADA JUEVES, EN LA LIMA ANTIGUA,
LAS COCINAS HUMEABAN POR LA LARGA
COCCIÓN DE CARNES Y VERDURAS EN LA MÁS
CONTUNDENTE DE LAS SOPAS PERUANAS

★ HOY EL SANCOCHADO TOMA EL
PROTAGONISMO

Sancochado

●●● TEXTO:
Catherine
Contreras
FOTO: Nancy
Chappell

La llaman la madre de todas las sopas. Su sustancioso caldo—producto de cuatro largas horas de cocción de carnes de res (punta de pecho), codito de cerdo, lengua, gallina, chorizo y tocino—, las verduras sancochadas y las contundentes presas que la acompañan hacen de esta tradicional fórmula un plato único y generoso, cuyo origen se remonta al encuentro de nuestra cocina prehispánica con la española.

Plato mestizo por excelencia, se dice que el sancochado refleja un poco del antiguo 'timpu' andino (hecho con carne de llama o alpaca, papas, arracacha, hierbas y ají) y el cocido madrileño, más que sopa un guiso que tiene como ingrediente principal el garbanzo, acompañado por variadas verduras y carnes.

En la Lima antigua solían llamarlo puchero e incluía en total 34 ingredientes. Rosario Olivas, en su libro "La cocina cotidiana y festiva de los limeños en el siglo XIX", se refiere a él como un plato democrático, que no conocía diferencias sociales, y cuyo consumo era una tradición cada jueves a la hora del almuerzo.

Hoy la costumbre no ha cambiado mucho. Miércoles o jueves suelen ser los días elegidos para preparar este consistente plato, cuyo delicado sabor va combinado con el toque excitante de las creativas salsas que lo acompañan. Para los demás días hay otras opciones, y debe saber que, en Lima, se preparan muchísimas. Sabores de aquí y de allá [c2]

REY



PLATO PRINCIPAL.
Cada miércoles, el chef Flavio Solórzano y su equipo de cocina tiantan con este generoso sancochado en El Señorío de Sulco.