



Il Perù a tavola, tra sapori ancestrali e piatti che raccontano l'anima di un paese

Dalla ricchezza dei superfood alla storia del pisco, che racconta tradizioni e incontri di culture: bevande, riti e cibi che celebrano la biodiversità di una cucina tra le più celebrate al mondo

Un mosaico che intreccia biodiversità, memoria storica e contaminazioni culturali. La **cucina peruviana** è il racconto di un popolo, un linguaggio culturale che fonde tradizioni e influenze arrivate da lontano.

Piatti dove convivono le tracce della **civiltà andina**, le influenze dell'epoca coloniale, le eredità portate dalle migrazioni orientali ed europee: una pluralità che ha dato vita a una cucina che oggi il mondo intero riconosce tra le più creative e ricche di significato.

Non sorprende, quindi, che nel 2023 il ristorante [Central di Lima](#) dello chef **Virgilio Martínez** abbia conquistato il primo posto nella classifica **"The World's 50 Best Restaurants"**.

La conferma di una gastronomia capace di esprimersi sia nelle strade delle città che nei templi della cucina d'autore.



Chicchi di pregiato caffè Monteverde, tra le varietà più apprezzate del Perù (Foto © Karina Mendoza – Promperù).

Il caffè, tesoro delle Ande e dell'Amazzonia

Il viaggio nella tavola peruviana può iniziare con un chicco.

Tra i simboli che meglio raccontano la relazione tra uomo e natura, infatti, c'è il **caffè**, coltivato in diciassette regioni, dall'altura andina alle zone amazzoniche. Riconosciuto a livello internazionale per la sua qualità, rappresenta ben l'**80% della produzione nazionale** grazie alla **varietà arabica**, coltivata con metodi sostenibili e rispettosi dell'ambiente.

Tra le varietà spicca il celebre **Misha** – frutto del ciclo digestivo di un piccolo mammifero della selva – chicco raro e pregiato che raggiunge quotazioni record nel mondo del caffè d'eccellenza.

Ogni anno, il **quarto venerdì di agosto**, il **Perù** dedica una giornata intera al suo caffè con il **Día Nacional del Café Peruano**. Una ricorrenza che non celebra soltanto una delle bevande più amate, ma rende onore ai coltivatori e alle comunità che hanno trasformato il caffè in un simbolo nazionale.



L'Anticucho è un piatto tipico a base di cuore di manzo marinato – Foto ©Enrique Castro-Mendivil – Promperù

Anticucho: lo street food che profuma di brace

Uno **spiedino di cuore di manzo marinato e grigliato**, nato dalla creatività delle comunità afro-peruviane durante il vicereame: l'**anticucho** racconta una storia di resilienza e di inclusione, di popoli che hanno saputo creare un patrimonio gastronomico da ingredienti umili.

Un piatto capace di unire classi sociali, generazioni e culture che si ritrova oggi nei food truck così come superbo protagonista nei piatti dei grandi ristoranti nel **terzo sabato di ottobre**, una festa gastronomica che è quasi una ricorrenza, legata al popolare piatto peruviano.



Preparazione della **causa limeña**, ricetta tipica a base di patate (Foto © Adrián Portugal – Promperù).

Il tubero che parla di antiche civiltà

Nessun alimento è così legato all'identità del Perù quanto la **patata**. Qui se ne coltivano oltre **3.500 varietà**, molte delle quali sconosciute altrove, testimonianza di una biodiversità che ha pochi rivali al mondo. La sua storia attraversa 8.000 anni di civiltà, rivelandosi parte integrante dell'identità peruviana.

Ricette come la **causa limeña** o **la papa a la huancaína** ne celebrano il gusto, mentre pratiche ancestrali come il **chuño** – una tecnica di essiccazione naturale che sfrutta il gelo notturno e il sole diurno delle Ande – testimoniano l'ingegno delle comunità **quechua** e **aymara**.

Tra le mete da visitare, dedicate a questo umile ma prezioso alimento, si consiglia il **Parque de la Papa a Pisac** e, a **Lima**, il **Centro Internazionale della Patata (CIP)** che custodisce sementi e varietà, lavorando con istituzioni di tutto il mondo per garantirne la sicurezza alimentare.

Il “**Día Nacional de la Papa**” è la **Giornata Nazionale della Patata**, che si celebra il **30 maggio** per rendere omaggio a uno dei prodotti più emblematici e importanti del paese.

Ceviche: il gusto del mare e dell'identità

Il piatto che meglio incarna l'anima del **Perù**, un vero e proprio simbolo nazionale.

Pesce fresco marinato nel lime con cipolla rossa, peperoncino e sale: il **ceviche** è una ricetta apparentemente semplice che racchiude però millenni di storia. Già presente nelle culture precolombiane, si è trasformato nei secoli adattandosi alle risorse dei territori. Nelle **Ande**, per esempio, si prepara con la trota e il succo di sanky, nell'**Amazzonia** con il **paiche** e il **camu camu**, superfood ricchissimo di vitamina C.



Ceviche marinato nel lime con cipolla rossa (Foto © La Gazzetta del Gusto).

Nel 2004 è stato dichiarato **Patrimonio Culturale della Nazione** e nel 2023 le pratiche legate alla sua preparazione sono state riconosciute dall'**UNESCO** come **Patrimonio Culturale Immateriale dell'Umanità**.

Il **ceviche** è così divenuto non solo ambasciatore della gastronomia peruviana nel mondo, ma

anche simbolo di unione e diversità, celebrato il **28 giugno** nel **Día Nacional del Ceviche**.

Pisco, lo “spirito” del Perù

Il distillato nazionale per eccellenza racconta di territori e tradizioni. Prodotto in cinque regioni, tra cui la celebre **Ica**, è protagonista delle “**Rutas del Pisco**”, itinerari turistici che uniscono vigneti assolati, antiche bodegas e degustazioni guidate.

Il **27 luglio** è una data significativa legata al **Pisco**, in quanto è il giorno della sua celebrazione come bevanda emblematica del **Perù** e parte delle celebrazioni per la **Festa dell'Indipendenza peruviana**.

Il **pisco sour** è il cocktail simbolo, ma la creatività peruviana ha dato vita ad altre espressioni, come il **chilcano**, nato dall'incontro con la comunità italiana immigrata a fine Ottocento. Un drink che altro non è se non una rivisitazione del “**gin con gin**”, all'epoca molto popolare tra i nostri immigrati e adattato con ingredienti locali come pisco, succo di limone e ginger ale.



Il Chilcano a base di Pisco è legato alla storia dell'immigrazione italiana in Perù (Foto © Yayo López – Promperù).

Una ricetta che dimostra come il **Perù** abbia saputo accogliere e trasformare influenze esterne,

arricchendo la propria identità con nuovi racconti e nuovi sapori.

Per informazioni: **Visit Perù** – www.peru.travel

Data di creazione

27/08/2025

Autore

malinda-sassu