

**Il Circolo Eledrea – via Grazia Deledda, 89/a - Sassari**  
**propone per i Soci ARCI**  
**Una cena a tema “IL CAMMINO INCA”**  
**Sabato 17 maggio 2014, con inizio alle ore 21,00**

*La cucina peruviana, piacevolmente varia, generalmente alquanto speziata, risente non solo dell'apporto gastronomico spagnolo, che si è affiancato ai sapori originari degli indios, ma è influenzata anche dalla presenza di vari emigrati che negli anni hanno abitato il paese.*

*Contaminazioni culinarie sono state portate dalla costa atlantica sahariana degli schiavi, ma anche dagli chef francesi che fuggivano la rivoluzione del loro paese per stabilirsi a Lima, capitale del vice Regno di Spagna. Altrettanto cruciale è stata l'influenza dell'immigrazione del XIX secolo delle popolazioni di cinesi cantonesi, di giapponesi e di italiani.*

*Molto diffuse sono le pietanze a base di mais e di fagioli. Le zuppe di ogni tipo, con carne, legumi, verdure e riso vengono preparate in molti modi. La carne sia bovina che suina, il pollo, il pesce, sono alimenti di largo consumo.*

*La cucina varia a seconda delle zone:*

*Sulla costa abbiamo cucina creola, con pesce marinato e in zuppa, arrostiti con salse piccanti, pollo con riso o in salse varie.*

*Nelle Ande, i principali ingredienti sono il mais, la carne di lama o di alpaca e una grande varietà di tuberi, tra i quali entra di diritto la patata.*

*Nella Selva: pesce, cinghiale, verdure, gran varietà di frutta.*

*Immaginiamo il nostro viaggio gastronomico partendo da **Lima**, proseguendo per **Trujillo**, **Arequipa**, **Puno**, **Cusco** fino a **Machu Pichu**.*

***Lima**, capitale del Perù, fu fondata il 6 gennaio del 1535 da Francisco Pizarro, e in onore dei tre magi fu chiamata Ciudad de los Reyes.*

***Trujillo**, terza città del Perù era in epoca coloniale il maggior centro economico e culturale del paese.*

***Arequipa**, chiamata anche la “Ciudad Blanca” per i suoi edifici costruiti con sillar, cenere vulcanica emessa dal vulcano Chachani.*

***Puno**, città capitale dell'omonimo dipartimento situata nel sud-est del Perù, è il punto di partenza per le escursioni nelle varie isole del lago Titicaca.*

***Cusco**, che in lingua quechua significa “ombelico del mondo” è l'antica capitale dell'impero incaico, dichiarata patrimonio dell'umanità dall'UNESCO nel 1983.*

***Machu Pichu**, il monumento più notevole del Perù, ricco di vegetazione esuberante e impenetrabile. Ancora oggi questa cittadella testimonia l'abilità architettonica degli Inca.*

*Per rendere concreto quanto enunciato diamo inizio alla nostra selezione di piatti peruviani,*



# MENU

## LIMA

### *Maiz con vegetales*

*Mais con verdure ( mais, zucchine, piselli, patate, pomodori, pancetta, aglio, coriandolo)*

### *Arvejas criolla*

*Fagioli neri alla creola (fagioli neri, peperone rosso, cipolla, peperoncino, alloro, sale e pepe)*

## TRUJILLO

### *Chambar*

*Zuppa tipica di questa città del nord, di cultura "campesina" a base di prodotti della terra. Preparato di lunedì come augurio di buon inizio settimana (naturalmente...porta bene anche il fine settimana)*

## AREQUIPA

### *Soltero de habas y queso*

*Insalata di fave con formaggio magro (fave, cipolla, formaggio, cipolla, olive nere, mais)*

## PUNO

### *Lomo saltado*

*Piatto a base di carne di manzo e verdure (manzo, pomodori, cipolle, peperone, coriandolo, patate)*

## CUSCO

### *Picante de quinoa*

*Piatto a base di quinoa, pianta erbacea della famiglia degli spinaci. (quinoa, piselli, peperoncino, petto di pollo, cipolla, aglio, crema di peperoncino fresco, sale)*

## MACHU PICHU

### *Carne de cerdo con arvejas y vegetales*

*Carne di maiale, cipolla, peperone rosso, platani o banane verdi, fagioli neri, zenzero, cumino, peperoncino.*

## Dolce

### *Torta de piña*

*Torta di ananas*

*Vino di SARDEGNA, Acqua n/g, caffè, carrellata di acquaviti aromatizzate*

➤ € 30,00

*Solo su prenotazione al 333 6596074 o [eledrea.circolo@virgilio.it](mailto:eledrea.circolo@virgilio.it)*

