

El viaje del ceviche peruano: de las costas precolombinas al mundo

Era una tarde cálida en la costa peruana, con el sol dorando las aguas del **Pacífico** y las olas rompiendo en la orilla. Aquí, hace más de dos mil años, las civilizaciones precolombinas **mochicas** y **chimús** pescaban en estas aguas, desarrollando un método ancestral que hoy conocemos como **ceviche**. La transformación de este plato, desde sus humildes orígenes hasta convertirse en un emblema gastronómico global, es una historia de fusión cultural, innovación y pasión.

En aquellos tiempos antiguos, los **mochicas** y **chimús** ya disfrutaban de la riqueza del mar, maridando pescado crudo con jugos de frutas ácidas para conservarlo y potenciar su sabor. Esta técnica rudimentaria de fermentación natural no solo preservaba el pescado, sino que, casi sin darse cuenta, lo transformaba en un plato que, con el tiempo, se convertiría en un verdadero embajador de **Perú**. Así, el ceviche comenzó su andadura como una preparación sencilla pero llena de sabor, que reflejaba la íntima relación de estas culturas con el mar.

El siglo **XVI** trajo consigo un cambio drástico cuando los conquistadores españoles arribaron a **América**. Junto con ellos, llegaron nuevos ingredientes que revolucionarían la cocina local. Los cítricos, especialmente el limón, sustituyeron a las frutas locales en la preparación del ceviche, aportando una acidez más intensa y definida. También se introdujeron la cebolla y el ajo, ingredientes que se integraron perfectamente, enriqueciendo la receta original.

Con cada nuevo ingrediente, el ceviche se fue transformando, adaptándose y evolucionando. El término quechua **“siwichi”**, que significa **“pescado fresco”**, comenzó a ser conocido como

“ceviche” y se convirtió en un símbolo de la gastronomía peruana.

El esplendor en Lima















El **viaje del ceviche** no estaría completo sin su consolidación en **Lima**, la capital de **Perú**. En los mercados de la ciudad, durante el siglo **XIX**, los cocineros limeños perfeccionaron la receta. Se esmeraron en encontrar el equilibrio perfecto entre la frescura del pescado, la acidez del limón, el picante del ají limo y la textura crujiente de la cebolla roja.

Fue en **Lima** donde el **ceviche** alcanzó un nivel de perfección y reconocimiento, convirtiéndose en un plato emblemático que representaba la identidad y el orgullo nacional. La receta limeña, con sus ingredientes frescos y su combinación

magistral de sabores, pronto conquistó los corazones y los paladares de todos los peruanos.

En las últimas décadas, el **ceviche** ha traspasado las fronteras de Perú, ganando popularidad en todo el mundo. Chefs internacionales han adoptado y adaptado la receta, incorporando ingredientes locales y presentándolo en menús de alta cocina, sin embargo, en su esencia, el ceviche sigue siendo fiel a sus raíces: una celebración de la frescura del mar y la simplicidad de sus ingredientes.

Desde las costas del antiguo Perú hasta los restaurantes más elegantes, el ceviche ha recorrido un largo camino, demostrando cómo la fusión de culturas y la pasión por la gastronomía pueden crear algo extraordinario. No obstante, este no es el fin de su viaje. Cada bocado nos invita a un análisis profundo de la historia, destacando la herencia y la creatividad de la cocina peruana. La evolución del ceviche sigue en curso, adaptándose y reinventándose para continuar su legado en nuevas fronteras y entre futuras generaciones.

Ceviche de lubina con leche de tigre de Virgilio Martínez



Lubina curada

500 gramos de filete de lubina

500 gramos de sal

500 gramos de azúcar

Mezclar en un bol el azúcar y la sal y cubrir el lomo de lubina con la mezcla de curado.

Dejar el lomo durante 20 minutos y enjuagar con agua fría.
Cortar el lomo en dados de 2 x 2 cm y reservar.

Leche de tigre

0.5 cebolla blanca pequeña, pelada y cortada en trozos grandes

1 diente de ajo pequeño, pelado

1 tallo de apio pequeño, cortado en trozos

1 cucharadita de jengibre fresco, picado

80 gramos de pescado blanco fresco, en trozos

300 ml de jugo de lima (exprime las limas sin presionar

demasiado para evitar el amargor)

2 cucharadas de cilantro picado

0.5 cucharadita de guindilla picante (como el ají amarillo o el scotch bonnet)

Sal

40 gramos de hielo

Cepillar la superficie del bol con media guindilla para extraer el aroma y un poco de picante de la pimienta. En el mismo bol, mezclar el jugo de lima con la cebolla, el ajo, el hielo, el apio, el jengibre, la sal y el pescado. Dejar infusionar durante unos 10 minutos.

Licuar ligeramente con una batidora de mano para extraer todos los sabores y desmenuzar la pulpa del pescado.

Colar en un bol con el cilantro picado y dejar infusionar presionando el cilantro con una cuchara para extraer los aromas.

Colar de nuevo y emulsionar con la batidora de mano, añadiendo poco a poco el aceite de oliva. Debería volverse brillante y más espeso.

Si se desea más picante, añadir un poco de guindilla picada para infusionar. Reservar en el frigorífico.

Ceviche

500 gramos de lubina curada (ver arriba)

Leche de tigre (ver arriba)

1 cebolla morada grande, pelada

1-2 chiles picantes

2 cucharadas de cilantro picado

Guarnición (opcional)

300 gramos de batata

100 gramos de maíz cancha

150 gramos de maíz choclo

Cortar la cebolla morada en juliana (tiras pequeñas) y dejar en un recipiente con agua helada durante 2 horas.

Limpiar la guindilla picante quitándole las venas y las semillas y picarla en juliana muy fina.
Cortar el cilantro finamente y reservar.
Colar las cebollas y mezclar todos los ingredientes 1 minuto antes de servir.

Guarnición

300 gramos de batata
100 gramos de maíz cancha
150 gramos de maíz choclo

Cocer la batata en agua hirviendo durante 15 a 20 minutos, o hasta que esté completamente suave. Luego, pelarla después de dejarla enfriar un poco. Cortar la batata en trozos grandes y refrigerarla.

Inflar el maíz cancha en una olla con aceite caliente como si estuvieras haciendo palomitas de maíz. Reservar en un lugar seco.

Cocer el maíz choclo durante 25 minutos y refrigerar.

Emplatado

Colocar el ceviche en el medio del plato. Agregar el resto de la leche de tigre en el fondo del plato. Colocar 3 trozos de batata a un lado. Colocar un poco de canchita en un recipiente aparte.

Servir el choclo cocido junto al camote en el bol del ceviche.