

ÍNDICE

Presentación	8
Introducción	11
Agradecimientos	16
Comunidades participantes	18
Las recetas	20
LA COSTA	24
Huaral y Lampián, Lima	32
Salas y Ocucaje, Ica	46
LA SIERRA	64
Junín y Ondores, Junín	72
Pariahuanca, Junín	98
Yauli y Huancavelica, Huancavelica	120
Cusco	144
Pisac, Cusco	148
Ocongate y Ccarhuayo, Cusco	166
Santa Teresa, Cusco	184
Tambo, Ayacucho	208
Pomata, Puno	228
LA SELVA	242
Lamas, San Martín	248
Mazán, Loreto	284
COCINA RE-CREATIVA	300
GLOSARIO	312
Anexo	
Composición y valor nutricional de los cultivos nativos y sus parientes silvestres	324
BIBLIOGRAFÍA	330