
Moje
Peru
Przewodnik stworzony z doświadczenia i miłości do Peru!
Wszystko, co musisz wiedzieć przed podróżą -
sprawdzone w praktyce, spisane z serca.
SANDRA LIGARSKA

Spis treści

1 WPROWADZENIE

1.1 Dlaczego Peru? - str. 6
1.2 Peru w pigułce - historia, kultura, geografia - str. 7

2 PRAKTYCZNE WSKAZÓWKI

2.1 Kiedy jechać - str. 8
2.2 Jak się dostać? - loty, połączenia, ceny- str. 9
2.3 Transport w Peru - str. 10
2.4 Formalności wjazdowe - str. 11
2.5 Bezpieczeństwo - na co uważać? - str. 12
2.6 Internet & Łączność - str. 13
2.7 Kwestie finansowe - str. 14

3 ODKRYWANIE PERU

3.1 Machu Picchu - jak zaplanować wizytę? - str. 15
- Transport - str. 16
- Moje doświadczenia - str. 17
- Wejście na górę Machu Picchu - str. 18
- Jaką trasę wybrać? - str. 19

3.2 Cusco i Święta Dolina Inków - str. 20
- Święta Dolina Inków - magia między górami - str. 21

3.3 Spektakularne miejsca w Peru - str. 22
- Dla miłośników jezior i dżungli - str. 23
- Tajemnicze linie Nazca - str. 24
- Najpiękniejsze Laguny Peru - str. 25

3.4 Północne Peru - str. 26
- Trujillo - kolonialny klimat i preinkaskie skarby pustyni - str. 27, 28
- Dalej w górę, brzegiem oceanu - str. 29
- Co robić? gdzie się zatrzymać? - str. 30

Spis treści - cd.

4 KUCHNIA I TRADYCJE

4.1 Kuchnia - Co musisz spróbować? - str. 31
- Smaki wybrzeża - str. 32
- Mięsne specjały - str. 33-35
- Bezmięsne rarytasy - str. 36-37
- Kurczak to nr 1! - str. 38-39
- Desery - str. 40
- Popularne słodkości - str. 41-43
- Owocowy raj - str. 44

4.2 Napoje - str. 45
- Kawa i Kakao - str. 46

4.3 Podróż z Agni - str. 47-48

4.4 Pamiątki z Peru - str. 49

5 PRAKTYCZNE WSKAZÓWKI

5.1 Mentalne przygotowanie - str. 50

5.2 Nie daj się oszukać! - str. 51

5.3 Choroba wysokościowa - str. 52
- Liście Koki - str. 53

6 PODSUMOWANIE

6.1 Pora na Ciebie! - str. 54

🎁 BONUSY

- Lista rzeczy, które warto zabrać - str. 55
- Słowniczek polsko - hiszpański - str. 56
- Mapa Peru - str. 57
- Ciekawostki - str. 58
- Zakończenie - str. 59

01

WPROWADZENIE

1. Dlaczego Peru?

Peru to kraj, który zaskakuje na każdym kroku. W jeden dzień możesz spacerować po kolonialnych uliczkach, wspinać się na górskie szlaki, a kolejnego rozkoszować się szumem fal lub odgłosami dżungli.

To raj dla zmysłów – zapach świeżych ziół, smak egzotycznych potraw, kolory tkanin, pejzaże, które zapierają dech!
Trzy strefy klimatyczne, dziesiątki kultur i setki historii – wszystko w jednym kraju.

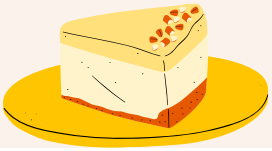
Miałam to szczęście, że mogłam poznać Peru z tej najbardziej autentycznej strony – pełnej serca, smaku i głębi, a nie z tej, którą najczęściej widzą turyści.

To miejsce pełne magii, choć nietrudno tu wpaść w kłopoty lub przeoczyć to, co najpiękniejsze. Dlatego właśnie stworzyłam ten przewodnik - by Twoja podróż była nie tylko ciekawa ale też **łatwiejsza, bezpieczna i przyjemniejsza !**



Cusco, Plaza de Armas

Desery



Bogactwo smaków Peru nie kończy się na daniach głównych – kraj ten oferuje także wyjątkowe desery, które odzwierciedlają różnorodność jego regionów i klimatów.
W peruwiańskich słodkościach przeplatają się wpływy hiszpańskie z tradycjami andyjskimi oraz amazońskimi.

Wykorzystuje się tu **mleko**, **karmel** (manjar blanco), **ryż**, **słodkie ziemniaki**, **kukurydzę** **przyprawy**, a także lokalne **owoce**, takie jak ***lúcuma***, ***guanábana***, ***chirimoya*** czy ***marakuja***.
W gorące dni warto sięgnąć po domowe lody z egzotycznych owoców, a zimą – rozgrzewający deser o korzennym aromacie.

Z pewnością najbardziej znanym i tradycyjnym peruwiańskim deserem, na który wpadniecie najczęściej jest **Mazamora Morada!**
Choć podobny do naszego kisielu, to dla peruwiańczyków jest to wyjątkowa tradycja 😍
Warto spróbować, choćby na fakt, że jest przygotowany z fioletowej kukurydzy gotowanej z owocami, cynamonem oraz goździkami.

Mazamorra Morada





Kawa i Kakao

Peru to kraj pełen zapachów, smaków i głębokich tradycji. Dwa produkty, które idealnie łączą w sobie te trzy elementy, to kawa i ceremonialne kakao.

☕ **Kawa** z Peru
Pierwszy raz, gdy napiłam się peruwiańskiej kawy, zakochałam się od razu. To był ten moment, kiedy zamarzyłam, że pewnego dnia odwiedzę plantację w Peru. Od tamtej pory to moja ulubiona kawa – gładka, pełna, o delikatnej słodyczy, często z nutą czekolady, orzechów, a czasem owoców.

Peruwiańska kawa pochodzi głównie z górskich regionów, takich jak **Chanchamayo**, **Cajamarca** czy **Amazonas**, gdzie rośnie w cieniu lasów, i w zgodzie z naturą. Wiele plantacji to małe rodzinne gospodarstwa – kawa powstaje tu z sercem, bez przemysłowego pośpiechu.

🍫 **Ceremonialne kakao** –
W Peru możesz spróbować prawdziwego kakao ceremonialnego – gęstego, gorzkiego, pełnego ciepła napoju, który był znany już w czasach prekolumbijskich. To nie jest zwykłe kakao – to całe, fermentowane i suszone ziarna kakao, mielone na pastę bez żadnych dodatków.

Ceremonialne kakao pije się często z intencją – by oczyścić umysł, połączyć się ze sobą, otworzyć serce. Dla wielu to rytuał, forma medytacji lub ukojenia.

Najlepsze kakao pochodzi **z Amazonii**, zwłaszcza z regionów takich jak Cusco, San Martín i Ucayali – i to stamtąd warto je przywieźć 🙂



BONUSY

Mapa Peru

Na tej kolorowej mapie Peru zaznaczyłam większość kluczowych miejsc, które pojawiły się w e-booku. Czerwone pinezki pomogą Ci szybko zlokalizować najważniejsze punkty Twojej podróży, jednak zalecam dokładne sprawdzenie w Google Maps miejsc, które Cię interesują.



Mapa: Spischot / Wikimedia Commons, CC BY-SA 3.0. Zmodyfikowano.