



Visual Link[®]
Traveler

YOUR VIRTUAL TRAVEL GUIDE FOR:

Peru

Table of Contents

Plan Your Trip

Overview.....	1
When To Go And What To Pack.....	2
Find The Lost City.....	2
Peruvian Trivia.....	3

Start Your Adventure

See the Sites

Cuzco - Where Cultures Clashed And Merged.....	5
The Oldest Roads In America.....	6

Meet the People

An Ancient Heritage.....	7
Honoring The Ancestors.....	7
Lake Titicaca.....	7

Celebrate The Festivities

Overview.....	7
Inti Raymi.....	9
Corpus Christi.....	10
All Saints Day (Fiesta de Todos los Santos).....	11
Carnivals.....	11

Sample the Cuisine

Overview.....	12
Lomo Saltado.....	14

Welcome to Peru!



Plan Your Trip

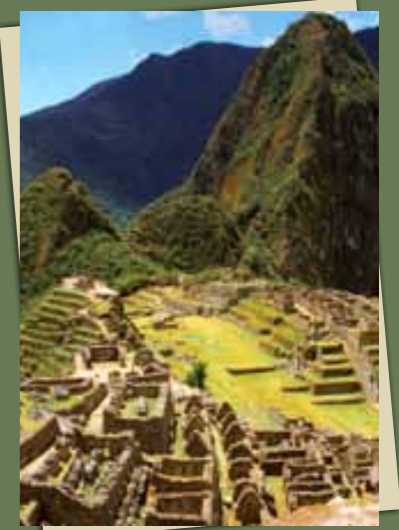
Have you ever been so awestruck by a view that it left you speechless? On our journey through Peru, you will experience this exhilarating feeling numerous times as you explore the legendary kingdom that was the ancient land of the Inca. From the famed "Lost City" of Machu Picchu to the Sacred Valley and the winding Inca Trail, prepare to be amazed as you explore this ancient and mysterious land. You can also take in some of Peru's exquisite natural phenomena. Experience a real jungle safari deep in the tropical "selvas", admire the stunning blue ice giants of Huaraz (the tallest mountains in Peru), and swim and surf on the glorious beaches of southern Peru or white-sanded northern Máncora.

¿Alguna vez estuviste tan asombrado por un panorama que te dejó sin palabras? En nuestro viaje por el Perú, vas a experimentar esa sensación estimulante en numerosas ocasiones al explorar el reino legendario que fue la antigua tierra de los incas. Desde la famosa "Ciudad Perdida" de Machu Picchu hasta el Valle Sagrado y el escabroso camino incaico, prepárate para ser sorprendido mientras exploras esta tierra antigua y misteriosa. También puedes disfrutar algunos de los fenómenos naturales exquisitos del Perú. Puedes experimentar un safari verdadero en las profundidades de las selvas tropicales, admirar los impresionantes gigantes azules de hielo de Huaraz (las montañas más altas de Perú), y nadar y "surf" en las espléndidas playas del sur de Perú o del norte de Máncora con arena blanca.

When To Go And What To Pack

Peru can be visited all year round. Summer is from December to March but it is the rainy season on the highlands and the jungle. In summer the beaches south of Lima are great. You can also go to the northern Peru and visit Mancora all year round, as it is closer to the Equator and will almost always be sunny. It's usually sunny on highlands as well, but it will be chilly in the afternoons and quite cold during winter at night. The recommended time to visit is in April, May or September to October, just after and before the rainy season and the tourist crowds.

Perú puede ser visitada todo el año. El verano es de diciembre a marzo, pero, es la temporada de lluvias en la sierra y la selva. En verano las playas al sur de Lima son excelentes. También puedes ir al norte de Perú y visitar Máncora todo el año, ya que está más cerca del Ecuador y casi siempre será soleado. Por lo general también es soleado en las tierras altas, pero va a hacer frío en las tardes y muy frío durante el invierno por la noche. La temporada recomienda para visitar es en abril, mayo o septiembre a octubre, justo después y antes de la temporada de lluvias y las multitudes turísticas.



Find The Lost City!

Welcome to Machu Picchu. This famous "lost city" was so remote and so well hidden that it wasn't rediscovered until 1911, when an awestruck Hawaiian explorer stumbled into the astonishing ruins hidden in the mists, perched on a rocky ridge in the sky. Machu Picchu was recently named one of the Seven Wonders of the World--one of the seven most amazing sites of our entire planet! It is almost beyond belief that an ancient civilization was able to build such a majestic city in so remote a location.

Bienvenido a Machu Picchu. Esta famosa "ciudad perdida" era tan remota y era tan bien escondida que no fue redescubierta hasta 1911, cuando un asombrado explorador hawaiano tropezó en las ruinas ocultas en las nieblas, colocada sobre un margen rocoso en el cielo. Machu Picchu fue elegido recientemente como una de las Siete Maravillas del Mundo; uno de los siete lugares más sorprendentes de nuestro planeta! Es casi increíble que una antigua civilización fue capaz de construir una ciudad majestuosa, con una ubicación tan remota.



Peruvian Trivia:

Peru is one of the most biodiverse places in the world. In Peru there are over 3,000 different species of plant life that have been catalogued so far:

- 524 are edible
- 401 are wood
- 334 are toxic for the use of insecticides
- 213 are medicinal
- 110 are used for colorants
- 100 are used for the manufacturing of tools
- 90 are ornamental
- 36 are used for the production of oils and waxes
- 35 are used for the manufacturing of drinks.

In Peru you can find close to 1,625 types of orchids--just one of these species. Some of these plants, along with their amazing benefits to society, are in danger of extinction from deforestation. There are many rare plants whose uses have yet to be discovered. Perhaps this helps to show why it is so important to save our rain forests!

Perú es uno de los lugares más biodiversos del mundo. En el Perú existen más de 3.000 especies diferentes de plantas que han sido catalogados hasta el momento:

- 524 comestibles
- 401 de madera
- 334 tóxicas para el uso de insecticidas
- 213 medicinales
- 110 se utilizan para colorantes
- 100 se utilizan para la fabricación de herramientas
- 90 son ornamentales
- 36 se utilizan para la producción de aceites y ceras
- 35 se utilizan para la fabricación de bebidas.

En el Perú se puede encontrar cerca de 1.625 tipos de orquídeas - sólo una de estas especies. Algunas de estas plantas, junto con sus increíbles beneficios para la sociedad, están en peligro de extinción por la deforestación. Hay muchas plantas raras cuyos usos aún no se han descubierto. ¡Tal vez esto ayude a demostrar por qué es tan importante salvar nuestros bosques lluviosos!

The Amazon River, which starts in Peru, is the largest river in the world by volume (with a total river flow greater than the next eight largest rivers combined). That is a lot of water. Because of its large flow, it is also one of the world's cleanest rivers and many natives still drink water straight from the Amazon. Take a boat or rafting trip along this river to feel its power firsthand.



El río Amazonas, que se inicia en el Perú, es el río más grande del mundo en volumen (con un flujo total mayor que los próximos ocho ríos más grandes en conjunto). Eso es un montón de agua. Debido a su gran caudal, es también uno de los ríos más limpios del mundo y muchos indígenas todavía beben agua directamente del Amazonas. Toma un barco o viaja en una balsa a lo largo de este río para sentir su poder de cerca.

The deepest canyons in the world are Cotahuasi with 3600 meters (11,810 ft) and Colca with 3400 meters (11,150 ft). Both are in Arequipa, the second most important city in Peru. I once hiked down the famous Grand Canyon in Colorado and it took me a full day. These canyons are over twice as deep as the Grand Canyon! Are you up for the challenge?

Los cañones más profundos del mundo son Cotahuasi con 3600 metros (11.810 pies) y Colca con 3400 metros (11.150 pies). Ambos se encuentran en Arequipa, la segunda ciudad más importante del Perú. Una vez subí por el famoso Gran Cañón del Colorado y me tomó un día completo. ¡Estos cañones son más de dos veces profundos que el Gran Cañón! ¿Estás preparado para el reto?

Peru is the biggest producer in Latin America of gold, zinc and lead. It is the second world producer of copper. If you want to see an impressive site, visit the Antamina mine-- the biggest copper-zinc mine in the entire world.

Perú es el mayor productor de oro, zinc y plomo en Latinoamérica. Es el segundo productor mundial de cobre. Si deseas ver un sitio impresionante, visita la mina Antamina - la mayor mina de cobre y zinc en el mundo entero.

The National University of San Marcos is the oldest in the Americas and was founded on the 12th of May of 1551. That was before there were even any settlements in North America!

La Universidad Nacional Mayor de San Marcos es la más antigua de las Américas y fue fundada el 12 de mayo de 1551. ¡Eso fue incluso antes de tener algún asentamiento en América del Norte!





Start Your Adventure

See The Sites

Cuzco - Where Cultures Clashed And Merged

Founded in the 11th century and capital of the Inca Empire for over 300 years, Cuzco stands today as a delightful mix of historical Inca and Spanish architecture, sometimes side by side. Around the city you can still see the remains of Inca buildings and foundations – many of which have proven to be stronger than buildings constructed in the present day! The Koricancha temple, built by the Inca to honor the Sun God, still stands today. Just down the road in the main square, an even greater Spanish Cathedral defies the Koricancha temple with its shining altar made of solid silver and giant bell made of silver, gold and bronze.

Fundada en el siglo XI y la capital del Imperio incaico por más de 300 años, Cuzco se presenta hoy como una exquisita mezcla de la arquitectura histórica incaica y española, a veces de lado a lado. Alrededor de la ciudad todavía se pueden ver los restos de edificios incaicos y fundaciones, ¡muchas de las cuales han demostrado ser más fuertes que los edificios construidos en la actualidad! El templo de Koricancha, construido por los incas en honor al Dios Sol, sigue en pie hoy en día. Sólo un poco más abajo en la plaza principal, una aún mayor catedral española desafía al templo Koricancha con sus brillantes altares de plata maciza y una campana gigante de plata, oro y bronce.

The Oldest Roads In America

Would you like to walk the same roads that the ancient Incas walked on hundreds of years ago? The roads of the Inca Empire once stretched from Ecuador in the north all the way down to Santiago, Chile in the south. The extensive network of roads and trails covered roughly 14,000 miles and crossed mountain passes over 16,000 feet. To top it off, the Inca did not use the wheels or horses until the arrival of the Spanish in the 16th century. These roads were used almost exclusively by runners on foot and pack animals such as llamas. These roads – some of which were paved – wind through the stunning scenery and breathtaking landscapes of the Andes. Care to go for a stroll?

¿Quieres andar por los mismos caminos que los antiguos incas caminando cientos de años atrás? Los caminos del Imperio incaico se extendía desde el Ecuador en el norte hasta Santiago de Chile en el sur. La extensa red de caminos y senderos cubría aproximadamente 14.000 kilómetros y cruzaba las montañas por encima de 16.000 pies. Para colmo, los incas no utilizaban las ruedas o los caballos hasta la llegada de los españoles en el siglo XVI. Estos caminos fueron utilizados casi exclusivamente por los corredores a pie y animales de carga tales como la llama. Estos caminos - algunos de las cuales estaban pavimentados - pasan a través de los maravillosos e impresionantes paisajes de los Andes. ¿Quieres dar un paseo?



Meet the People

An Ancient Heritage

Five hundred years ago, Peru lay at the heart of a vast empire that stretched over 400,000 square miles from northwest Argentina to southern Columbia. At the time of the Spanish conquest, the Inca Empire was the largest empire in the entire world. A legendary kingdom, the land of the Inca came to an end when conquering Spaniards swept across South America.

Hace quinientos años, el Perú estaba en el centro de un vasto imperio que se extendía por más de 400.000 kilómetros cuadrados del noroeste de Argentina hasta el sur de Colombia. En el momento de la conquista española, el Imperio incaico fue el imperio más grande en el mundo entero. Un reino legendario, la tierra de los incas llegó a su fin cuando los conquistadores españoles se expandieron por toda América del Sur.

Honoring The Ancestors

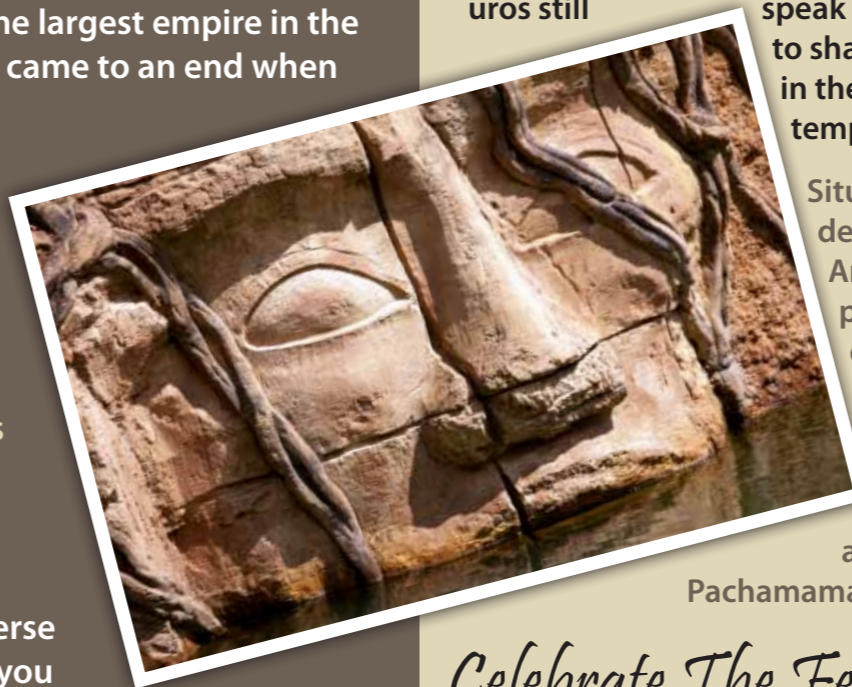
Today, Peruvians preserve, with pride, their rich and diverse culture and traditions. As we travel through the Andes, you will still see isolated peasant families herding large flocks of llamas and alpacas, living much like their ancestors did hundreds of years ago. Many of the people in the rural communities in Spanish still speak the native language of the Inca, "Quechua". Some of them do not even speak Spanish!

En la actualidad, los peruanos preservan, con orgullo, su rica y diversa cultura y tradiciones. A medida que viajamos a través de los Andes, vas a seguir viendo familias campesinas aisladas pastoreando grandes rebaños de llamas y alpacas, que viven al igual que sus antepasados lo hicieron hace cientos de años. Muchas de las personas en las comunidades rurales en español todavía hablan la lengua nativa de los incas, "quechua". ¡Algunos de ellos ni siquiera hablan español!

Lake Titicaca

Located on the border of Bolivia and Peru, Lake Titicaca is one of the highest lakes in the world and the largest lake in South America. The lake provides us with an eye-opening peak in to the past as we share a day in the lives of the indigenous communities who live on the lake's floating reed islands called "uros." Residents of the uros still

speak Quechua (the language of the Inca empire) and are happy to share their way of ancient living with you. On the main island in the lake, you can hike to the island's summit to see the Incan temples of Pachamama and Pachapa (Mother and Father Earth).



Situado en la frontera de Bolivia y Perú, el lago Titicaca es uno de los lagos más altos del mundo y el lago más grande de América del Sur. El lago nos proporciona una oportunidad para ver en el pasado al compartir un día en la vida de las comunidades indígenas que viven en las islas del lago de caña flotante llamado "uros". Los residentes de los uros todavía hablan quechua (el idioma del Imperio incaico) y están felices de compartir su forma de vida antigua contigo. En la isla principal en el lago, se puede caminar a la cumbre de la isla para ver los templos incaicos de la Pachamama y Pachapa (Padre y Madre Tierra).

Celebrate The Festivities

Peruvian people love to celebrate! Their pride in their heritage and their native spirit give rise to countless traditional celebrations and rituals throughout the year. There are over 3,000 different local and regional festivals celebrated each year in Peru! The festivals reveal the joyous nature of Peruvians, the hospitality and open friendliness that are so typical of Peruvian culture. Most of them celebrate the day of a local patron saint; however, many of them have merged the Christian beliefs with ancient Andean myths and legends, creating a very colorful and mysterious event. Especially in some of the rural villages in the mountains there are several traditional celebrations dedicated to ancient beliefs of the Inca. Let's see if we can participate in a few of the festivities!

¡Al pueblo peruano les encanta celebrar! El orgullo por su herencia y su espíritu indígena da lugar a un sinnúmero de celebraciones y rituales tradicionales durante todo el año. ¡Hay más de 3.000 diferentes festivales locales y regionales que se celebran todos los años en el Perú! Los festivales muestran la naturaleza alegre de los peruanos, su hospitalidad y amistad que son tan típicas de la cultura peruana. La mayor parte de ellos celebran el día de un santo patrono local; sin embargo, muchos de ellos han combinado las creencias cristianas con los antiguos mitos y leyendas andinas, creando un evento muy colorido y misterioso. Sobre todo en algunas de las aldeas rurales en las montañas hay varias fiestas tradicionales dedicadas a las antiguas creencias de los incas. ¡Vamos a ver si podemos participar en algunas de las festividades!



Inti Raymi

This is one of the most important celebrations dedicated to the Sun. The Sun was a very important God in the Inca culture. The main part of the festival takes place at the Ruins of Sacsayhuamán (located just outside of Cusco).

The festivities start early in the day at the Temple of the Sun, in the city of Cusco and at Plaza de Armas. Around noon the participants go to Sacsayhuamán. At the site two llamas are sacrificed and prayers are offered up to the Sun. The Incas held the festival on the shortest day of the year because they were afraid that the Sun (their Father) would abandon them (his sons). The rituals must work because every year the days start to get longer again after the festival!

Esta es una de las celebraciones más importantes dedicada al sol. El Sol era un dios muy importante en la cultura incaica. La parte principal del festival tiene lugar en las ruinas de Sacsayhuamán (ubicado en las afueras de Cusco).

Las festividades comienzan desde la mañana en el Templo del Sol, en la ciudad de Cusco y en la Plaza de Armas. Alrededor del mediodía los participantes se dirigen a Sacsayhuamán. En el lugar dos llamas son sacrificadas y se ofrecen oraciones hacia el sol. Los incas celebraban la romería en el día más corto del año porque tenían miedo de que el Sol (su Padre) los abandonara (a sus hijos). ¡Los rituales deben funcionar porque cada año los días comienzan a ser más largos de nuevo después de la fiesta!

Corpus Cristi

This festival is celebrated all over the country, but it's most impressive in Cusco. The night before the main day, twelve traditional Peruvian dishes are prepared and eaten. Fifteen saints and virgins arrive from different places to the Cathedral. The festival takes place 60 days after Easter Sunday. All day the sounds of the María Angola, the biggest Church Bell of Peru, can be heard in Cusco.

The procession starts at about 11 am in the Plaza de Armas. Both tourists and locals flock to see the saints.

After the procession, the saints are taken back in the cathedral. After seven days the saints participate in a procession again before going back to the places where they came from.

Este festival se celebra en todo el país, pero es más impresionante en el Cusco. La noche anterior al día principal, doce platos peruanos tradicionales se preparan y se comen. Quince santos y vírgenes llegan de diferentes lugares a la Catedral. El festival tiene lugar sesenta días después del Domingo de Resurrección. Todo el día los sonidos de la María Angola, la más grande campana de iglesia del Perú, se puede escuchar en el Cusco.

La procesión comienza alrededor de las 11 a.m. en la Plaza de Armas. Los turistas y lugareños por igual acuden a ver a los santos. Después de la procesión, los santos se guardan en la catedral. Después de siete días los santos participan en una procesión de nuevo antes de volver a los lugares de origen.



All Saints Day (Fiesta de Todos los Santos)

The worship of the dead was a common and respected practice during pre-Hispanic times in Peru. Today, the old traditions are combined with the Christian ones, creating an interesting festival. The festival takes place on November 1st and is dedicated to the memory of the dead. Peruvians attend mass and then head to the cemeteries bringing flowers and food to share with the souls of the dead. In many villages relatives hold a candlelight vigil in the cemetery until dawn on November 2.

La adoración de los muertos era una práctica común y respetada durante la época prehispánica en el Perú. Hoy en día, las viejas tradiciones se combinan con las cristianas, creando un interesante festival. El festival tiene lugar el 01 de noviembre y está dedicado a la memoria de los muertos. Los peruanos asisten a misa y luego van a los cementerios llevando flores y comida para compartir con las almas de los muertos. En muchos pueblos cercanos hacen una vigilia con velas en el cementerio hasta el amanecer del 02 de noviembre.

Carnivals

The carnivals in the Peruvian highlands are colorful and joyful. They take place during February. A typical ceremony is "yunza," when a big tree, full of gifts, is planted somewhere. Then they have to cut the tree down and the couple that gives the final cut is in charge of the yunza the following year. Bring clothes that can get wet because during the entire month of February, water fights may break out at anytime and anyplace, not only during the carnivals.

Los carnavales en las tierras altas del Perú son coloridos y alegres. Se llevan a cabo durante el mes de febrero. Una ceremonia típica es "yunza", cuando un árbol grande, lleno de regalos, se planta en alguna parte. Después, tienen que cortar el árbol y la pareja que da el corte final está a cargo de la yunza del año siguiente. Lleva ropa para mojar, porque durante todo el mes de febrero, guerras de agua pueden estallar en cualquier momento y en cualquier lugar, no sólo durante los carnavales.



Sample The Cuisine

Peruvian cuisine is marvelously rich and diverse. It developed out of a hybrid of Spanish dishes and Native South American ingredients and traditions into something that is richer than both.

La cocina peruana es maravillosamente rica y diversa. Surgió a partir de un mezcla de cocina española e ingredientes nativos de América del Sur y tradiciones en algo que es más rico que los dos.

Peru has an amazing number of different fruits and vegetables--in fact some of your everyday favorites originated here. The potato is originally from Peru (it's originally Peruvian, not Irish!) and they produce over 400 varieties of potatoes! Peruvian potatoes are diverse. Most are rich in flavor and nutrients and very different from those found on the average store shelf in much of the rest of the world. The tomato (a close relative of the potato) also originated in Peru. The avocado is originally from Peru and they produce the softest variety of avocados in the world.

Perú tiene un número asombroso de diferentes frutas y verduras - de hecho, algunas de tus favoritas se originaron aquí. La papa es originaria del Perú (es originalmente del Perú, ¡no Irlanda!) y producen más de 400 variedades de papas. Las papas peruanas son diversas. La mayoría son ricas en sabor y nutrientes y muy diferentes de las que se encuentran en el anaquel de la tienda en gran parte del resto del mundo. El tomate (un pariente cercano de la papa) también se originó en el Perú. El aguacate es originario del Perú y producen la más suave variedad de aguacate en el mundo.

Because of the variety of climates within Peru, a wide range of plants and animals is available for cooking. Peruvian cuisine is known for its diversity of ingredients and techniques. Let me show you some of the most common dishes like ceviche, lomo saltado, and anticuchos.

Debido a la variedad de climas en el Perú, una amplia gama de plantas y animales está disponible para cocinar. La cocina peruana es conocida por su diversidad de ingredientes y técnicas. Permíteme mostrarte algunos de los platos más comunes como el ceviche, lomo saltado y anticuchos.



Ceviche (on the coast only — must be fresh!) — This wonderful mixture of seafood, Peruvian lemon (similar to key lime) and ají (Peruvian hot peppers) served with sweet potato is spicy and sublime. You can find this fresh everywhere near the coast at traditional open-air cevicherías (ceviche shops).

Ceviche (sólo en la costa - ¡debe ser fresco!) - Esta maravillosa mezcla de mariscos, limón peruano (similar al limón común) y ají (chile peruano) servido con la batata es picante y sublime. Tú puedes encontrar esto fresco en todas partes cerca de la costa en cevicherías tradicionales al aire libre (tiendas ceviche).

Lomo Saltado is a delicious and distinctively Peruvian dish with many variations. Peruvians generally have very strong feelings about how this dish should be prepared and about which ingredients should or should not be included. Don't worry; all the variations are very tasty!

Lomo Saltado is basically a stir-fry that becomes a one-dish meal, although it requires separate cooking of rice, French fries, and the stir-fried meat and vegetables. The potatoes are for flavor (yes, flavor – Peruvian potatoes have real flavor!) while the rice is needed to soak up the juices. Think you can handle it? Let's awaken our inner Incan cook and see if we can tackle this traditional dish:

Lomo Saltado es un plato delicioso y distintivo del Perú con muchas variaciones. Los peruanos en general, tienen sentimientos muy fuertes acerca de cómo este plato debe estar preparado y sobre cuáles ingredientes deben o no deben ser incluidos. No te preocupes; ¡todas las variaciones son muy sabrosas!

Lomo Saltado es básicamente un freído que se convierte en una comida de un solo plato, aunque se requiere una cocción separada de arroz, papas fritas, carne frita y verduras. Las patatas son para el sabor (sí, el sabor – ¡las papas peruanas tienen sabor de verdad!) mientras que el arroz es necesario para absorber los jugos. ¿Crees que lo puedes manejar? Vamos a despertar a nuestro cocinero incaico interior y ver si podemos hacer frente a este plato tradicional:

Lomo Saltado




Ingredients

- 3 pounds (900 g) of beef tenderloin or other tender steak
- ¼ cup red wine, e.g. Burgundy
- 2 tablespoons of crushed garlic
- 2 medium onions cut in strips
- 4 tomatoes, seeds removed
- 5 potatoes peeled and cut into strips for frying
- 1 yellow Peruvian Chili Pepper (ají) cut into thin strips
- 1 tablespoon of vinegar
- 2 tablespoons of soy sauce
- Vegetable oil for frying
- Salt and pepper
- Cilantro

Instructions

1. Cut the meat into thin strips and marinate them in the wine for 1 hour.
2. Use a wok to cook garlic in oil over medium heat and add the meat. Reserve the juice.
3. Add the tomato slices, salt and pepper. Cook a few minutes.
4. Add the soy sauce while stirring the meat in the wok.
5. Add the onions, ají strips, cilantro and vinegar. Combine the juice from the meat.
6. Fry the potatoes in a separate pan and add to the other ingredients.
7. Serve the dish with white rice.
8. Tip: If you do not want to use wine, feel free to substitute a greater quantity of vinegar.



Still
Having A
HARD
TIME
Understanding
Native
Speakers
?

Spanish Comprehension Trainer



To learn more about
any of our products,
visit our website at:

www.visuallinklanguages.com/products