



ESCUELA SUPERIOR POLITECNICA DE CHIMBORAZO

FACULTAD DE SALUD PÚBLICA

ESCUELA DE GASTRONOMÍA

**DESARROLLO DE TÉCNICAS CULINARIAS DE VANGUARDIA BASADAS EN
LA ANTROPOLOGÍA GASTRONÓMICA DEL CANTÓN LATACUNGA 2011.**

TESIS DE GRADO

Previo a la obtención del Título de:

Licenciada en Gestión Gastronómica

Gabriela Nataly Guerrero Panchi

RIOBAMBA – ECUADOR

2011

AGRADECIMIENTO

A la Escuela Superior Politécnica de Chimborazo, Facultad de Salud Pública.
Escuela de Gastronomía.

Me gustaría agradecer sinceramente a mi Director de Tesis Lic. Juan Carlos Salazar y al Ing. Edwin Antamba Miembro de Tesis que con su esfuerzo y dedicación han inculcado en mí un sentido de seriedad, responsabilidad y rigor académico sin los cuales no podría tener una formación completa como tal, y por todo lo recibido durante el periodo de tiempo que ha durado esta Tesis.

También me gustaría agradecer los consejos recibidos a lo largo de los últimos años por otros profesores de la Escuela, que de una manera u otra han aportado su granito de arena a mi formación.

Gracias.

DEDICATORIA

Quiero dedicarle este trabajo

A Dios que me ha dado la vida y fortaleza para terminar este proyecto de investigación.

A mis Padres por estar ahí cuando más los necesité; en especial a mi madre por su ayuda y constante cooperación, a mi abuelita, sobrinos y hermanos por todo el apoyo recibido por su parte.

A los profesores de la Escuela de Gastronomía por todas sus enseñanzas otorgadas durante todos estos años de estudio y como un reconocimiento de gratitud al haber finalizado esta carrera.

Gabriela Nataly Guerrero Panchi

RESUMEN

Investigación de tipo experimental en Técnicas Culinarias de Vanguardia Basadas en la Antropología Gastronómica del Cantón Latacunga, las variables que se analizaron fueron Preferencias Culinarias, Técnicas Ancestrales y Cocina de Vanguardia. La presentación de los platos es a base del color, aroma, sabor y su presentación.

La importancia de conocer nuevas alternativas gastronómicas mediante la utilización de nuevas técnicas culinarias beneficia a la preparación y capacitación de los diferentes dueños de los establecimientos gastronómicos, mejorando no solo la presentación de sus platos si no sus conocimientos en sanitación y manipulación de alimentos.

La aplicación de estas técnicas en los platos típicos podría aumentar el consumo, las ventas, el turismo gastronómico y de esta forma mantener vigente el arte culinario local. La introducción de la cocina contemporánea, llamada cocina de vanguardia es un estilo de cocina con características creativas en continua evolución; la propuesta de elaborar un recetario es para buscar nuevos caminos y retos que permitan innovar en el futuro la gastronomía ecuatoriana.

SUMMARY

Research in Experimental Techniques Based Vanguard Culinary Culinary Anthropology Canton Latacunga, the variables examined were culinary preferences, ancestral techniques and avant-garde cuisine. The presentation of dishes is on the basis of color, aroma, flavor and presentation.

The importance of meeting new dining options by using new cooking techniques benefits the preparation and training of the various owners of food establishments, improving not only the submission of their plates if their knowledge of sanitation and food handling.

The application of these techniques in the dishes might increase consumption, sales, food tourism and thus keep alive the local cuisine. The introduction of contemporary cuisine, called avant-garde cuisine is a style of cooking with evolving creative features; the proposed development of a formulary is to find new avenues and challenges for innovation in the future Ecuadorian gastronomy.

CERTIFICACION

La presente investigación fue revisada y se autoriza su presentación.

.....

Lic. Juan Carlos Salazar

DIRECTOR DE TESIS

CERTIFICADO

Los Miembros de Tesis certifican que, el trabajo de Investigación **(DESARROLLO DE TECNICAS CULINARIAS DE VANGUARDIA BASADAS EN LA ANTROPOLOGIA GASTRONOMICA DEL CANTON LATACUNGA, 2011)**; de responsabilidad de la Señorita Gabriela Nataly Guerrero Panchi y se autoriza su publicación.

Lic. Juan Carlos Salazar

DIRECTOR DE TESIS

Ing. Edwin Antamba

MIEMBRO DE TESIS

Riobamba, 05 de agosto del 2011.

ESQUEMA DE PRESENTACION	PAG.
CAPITULO I	
I. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	1
CAPITULO II	
II. JUSTIFICACION	4
CAPITULO III	
III. OBJETIVOS	6
A. General	6
B. Específicos	6
CAPITULO IV	
IV. MARCO TEORICO	7
i. Antropología	7
1. Introducción y Concepto de Antropología	7
ii. Algunos Conceptos para Entender la Antropología Culinaria	8
iii. Gastronomía Ecuatoriana	13
iv. Historia de la Cocina Ecuatoriana	13
v. Que es Gastronomía	14
vi. Historia	14
vii. La Importancia de la Gastronomía	14
viii. Que es un Gastrónomo	15
ix. Latacunga	17
1. Información de la Ciudad de Latacunga	17
2. Fiesta de la Mama Negra	18
3. Ubicación	18
x. Latacunga su Historia	19
xi. Cocina Popular de Cotopaxi	21
xii. Comidas Típicas más Populares	23
xiii. Chuchearas, Plato que Identifica a Latacunga	23
xiv. Cocción	26
1. Métodos de Cocción	26
2. Cocción en Medio Acuoso	26
3. Cocción en Medio Graso	27
4. Cocción en Medio Aéreo	29

5.	Cocción al Vacío	30
xv.	Funciones de la Cocción	30
1.	Modificación de los Componentes	31
2.	Transformación Externa del Producto	31
3.	Redacción o Extracción de los Jugos y Principios Nutritivos	31
4.	Desarrollo del Sabor y el Aroma	32
5.	Destrucción de Elementos Nocivos	33
xvi.	Cocina de Vanguardia	33
1.	Creativa	34
2.	Respetuosa al Máximo con el Producto	35
3.	Minimalista	36
4.	Compleja	36
5.	Técnica y Científica	37
6.	Sorpresiva y Divertida	38
7.	De Fusión	40
8.	Personal	40
xvii.	La Cocina de Vanguardia y el Nitrógeno líquido	42
xviii.	Técnicas en la Cocina de Vanguardia	45
xix.	Estética Gourmet, Técnicas de Emplatado	47
xx.	La Cocina Gourmet tiende a las Personas	49
1.	Costumbres	49
2.	Como un buen perfume	50
3.	Especias Gourmet	51
xxi.	La Evolución del Montaje	57
1.	Los Primeros Montajes	52
2.	¿Cuándo Cambio todo Esto?	52
3.	¿En que nos vamos a Centrar?	53
4.	Los Años 70	53
5.	Los Años 80	54
6.	Los Años 90	54
7.	Mediados de los 90 e Inicios del 2000	55
8.	En el 2000 y mas Allá	55
9.	Hemos Visto	56

CAPITULO V

V.	METODOLOGIA	57
A.	Localización y Temporalización	57
B.	Variables	57

1.	Identificación	57
2.	Definición	57
3.	Operacionalización	58
C.	Descripción de Procedimientos	60
1.	Plan para la Recolección de Información	60
2.	Desarrollo de la Investigación	60
 CAPITULO VI		
VI.	RESULTADOS Y DISCUSION	61
1.	Potencialidad y estilización de la Gastronomía Autóctona	61
2.	Técnicas en la preparación de los platos	63
3.	Estandarización y aplicación de nuevas técnicas	68
 CAPITULO VII		
	CONCLUSIONES	70
 CAPITULO VIII		
	RECOMENDACIONES	71
 CAPITULO IX		
	RESUMEN	
	SUMMARY	
VII.	REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS	72
VIII.	ANEXOS	74

CAPITULO I

I. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

Latacunga es una ciudad de Ecuador, capital de la provincia de Cotopaxi y principal ciudad de dicha provincia. Se encuentra en la Sierra centro del país, en las estribaciones de la cordillera de los Andes en Ecuador, cerca del volcán Cotopaxi. Muy conocida es la fiesta de "La Mama Negra" de Latacunga.

En cuanto a la gastronomía de la ciudad de Latacunga podemos mencionar platos tradicionales como lo es el más conocido las Chugchucaras, las Allullas acompañadas con Queso de hoja, el hornado, el cuy, la colada de maicena con capulí y durazno denominada jucho.

La comida tradicional Ecuatoriana es una variedad de la Andina. Era la costumbre en ella emplear muchos granos y preparar sopas con abundantes ingredientes. Se empleaban los nabos, la quinua, el maíz, las habas, los chochos, los productos integrales, la panela, etc. Se puede decir que aún no está perdida la tradición, frente al embate de los fast food, de la entrada masiva de los procesados como los fideos, el azúcar blanco, los embutidos, el plan blanco, las gaseosas, (que en Ecuador se llaman colas).

Podríamos decir que uno de los tantos efectos de la globalización que hoy vivimos, es la pérdida de identidad de los pueblos, por las invasiones de las empresas trasnacionales de países desarrollados, que acechan a nuestro país y a la gran diversidad de conflictos. Los medios de comunicación y en específico la televisión y sus múltiples programas, en donde difunden una serie de espacios de violencia, coma, beba, fume, Mcdonalds etc., en síntesis especulan con la emotividad de las personas, con una enorme capacidad de seducción en todo lo que transmiten , generando con esto una transformación de vida en las personas pero principalmente en los adolescentes donde cambian completamente sus costumbres, sus tradiciones , sus ideales, sus actividades, sus consumos, su forma de vestir, sus juegos, su forma de ver la vida, etc.

La influencia que tiene en nuestra sociedad la gastronomía es muy importante todo nuestro entorno se mueve alrededor de platos y cazuelas, en todos los niveles en los grandes restaurantes, de alta cocina. A través de los años nuestra alimentación y paladar se ha ido modificando para encontrar nuevos sabores y nuevas técnicas culinarias.

Estamos en una era que nuestra gastronomía es más rica que nunca mezclamos todos los sabores posibles, dulces con salados, texturas de diferentes sustancias y mezclamos el arte culinario de diferentes países de todo el mundo. Es muy interesante para nuestra nutrición, tener muy en cuenta los alimentos que tomamos, como los cocinamos y donde los comemos.

Dentro de lo que podríamos llamar cocina creativa, podemos hablar de una parte importante en el éxito de un plato, que es el emplatado y presentación de platos, lo que normalmente se entiende como “decoración” de platos en sentido amplio.

La decoración tiende a ser lo más sencilla y elegante posible, huyendo de barroquismos. Básicamente, dejémonos llevar por nuestra intuición y buen gusto.

Para que un destino turístico pueda resultar atractivo y ser competitivo, tiene que contar con una oferta gastronómica de calidad, que se hace más interesante si los productos característicos de la zona forman parte de ella.

Uno de los principales objetivos del proyecto es promover un destino turístico, es dar a conocer las manifestaciones que ayuden al enriquecimiento cultural, con una variedad de actividades y servicios que permitan que el visitante disfrute al máximo de su estancia en el Cantón Latacunga. Dentro de los sucesos es recuperar la identidad gastronómica de la zona y convertirlo en un valor agregado muy apreciado por turistas y visitantes, así como también para los residentes de la misma.

De lo expuesto se determina la necesidad de investigar y promover la cultura gastronómica de Latacunga para recuperar su identidad y promocionarla a nivel nacional.

CAPITULO II

II. JUSTIFICACION

Desde el punto de vista económico, la gastronomía puede significar también el desarrollo de una base económica diferente a la actividad comercial, lo que sin lugar a dudas es un aspecto muy importante para el futuro de la ciudad.

El turista y visitante busca descubrir las especialidades regionales. Esto no es solo para que puedan saborear los platos y productos en restaurantes, sino también, que les permita disfrutar de diferentes eventos donde puedan degustar y adquirir productos locales y artesanales con tradición propia.

Por lo tanto, la gastronomía es un valor patrimonial, es un concepto que forma parte de la cultura de una comunidad, también puede funcionar como un elemento integrador para promover y expandir las comidas locales y la identidad regional.

Por eso la necesidad de mejorar la presentación de los platos típicos de la ciudad de Latacunga es muy importante porque puede ayudar a que se vean más presentables, tengan una mejor acogida y porque no mas ventas.

La importancia de conocer nuevas alternativas gastronómicas mediante la utilización de nuevas técnicas gourmets beneficia a la preparación y capacitación de los diferentes dueños de los establecimientos gastronómicos, mejorando no solo la presentación de sus platos si no sus conocimientos en sanitación y manipulación de alimentos.

El conocer nuevas alternativas gastronómicas ayuda a que las personas se actualicen y cambien su tradicional forma de consumir los alimentos por modernas preparaciones dándole enfoques diferentes y estilos tipo gourmet.

Por otro lado si se toma en cuenta que al existir otras formas de preparación de alimentos se mejora la elaboración de estos haciéndolos más saludables para su consumo, y también se mejora su presentación siendo así más agradables a la vista del cliente.

Las técnicas gourmet pueden reemplazar la mala utilización de muchos productos también puede representar un gran ahorro en la cocina y a su vez se puede generar más ventas, para obtener más ganancias y reconocimiento tanto dentro como fuera de la ciudad.

Inclusive podemos referirnos no solo a los beneficios en la elaboración y presentación de los platos sino en la mejoría de la sanitación en la manipulación de alimentos siendo esto una gran guía al mejoramiento del turismo gastronómico de la ciudad, ayudando a la economía no solo para los diferentes establecimientos que ofrecen este tipo de servicio, sino para todo el pueblo laticungueño.

La gastronomía cada día evoluciona mas y se presentan diferentes y mejores formas de presentación de platos por esto se intenta proponer la introducción de estas técnicas y ver que tan aceptadas son tanto por dueños y consumidores de estos productos.

CAPITULO III

III. OBJETIVOS

A. GENERAL

Desarrollar Técnicas culinarias de Vanguardia basadas en la Antropología Gastronómica del Cantón Latacunga.

B. ESPECIFICOS

- i. Determinar los elementos gastronómicos significativos en la antropología cultural del Cantón Latacunga.
- ii. Establecer el tipo de técnicas gastronómicas usadas en las preparaciones Culinarias Autóctonas.
- iii. Elaborar la guía de Técnicas culinarias de Vanguardia basadas en la Gastronomía del Cantón Latacunga.

CAPITULO IV

IV. MARCO TEORICO

i. ANTROPOLOGÍA

1. Introducción y Concepto de Antropología.

La antropología ("anthropo", hombre, y "logía", "ciencia") es una ciencia que estudia al hombre en su totalidad, incluyendo los aspectos biológicos y socio-culturales como parte integral de cualquier grupo y/o sociedad.

Su objeto de estudio es compartido con otras ciencias como la biología, la psicología, la historia, la economía o la política, entre otras. Sus interrogantes se centran en el hombre como miembro del reino animal y en su comportamiento como ser social.

La antropología se clasifica en varias ramas. El esquema más clásico la divide en antropología física, antropología biológica, antropología sociocultural, arqueología y lingüística

Con el tiempo se han desarrollado nuevas especialidades cada vez más centradas en problemáticas determinadas, tales como antropología urbana, médica, etnobotánica o etnomusicología, entre otras.

Se han producido muchas controversias sobre el carácter científico de la antropología así como sobre su posición con respecto al resto de las ciencias. Para algunos por ejemplo la arqueología es considerada una rama de la antropología, en cambio para otros no lo es. Cada una de estas discusiones se centra en la naturaleza misma de la antropología, que por su extenso campo de acción permite variadas formas de pensamiento.

La antropología se suele identificar con la excavación de restos humanos y arquitectónicos, confundiéndola así con la arqueología, que no es más que uno de sus subcampos. También se asocia con el estudio de culturas "primitivas" porque sus formulaciones son producto de una situación histórica determinada,

el colonialismo. Por esto, muchos autores expresan que la antropología es hija del colonialismo. Sin embargo, en décadas recientes, los antropólogos y antropólogas han desarrollado intereses más amplios, estudiando también subculturas dentro de las sociedades más industrializadas, con una metodología determinada.

La diferencia de la antropología con otras disciplinas dentro de las ciencias sociales es su carácter global y comparativo. Como resultado de su experiencia intercultural, los antropólogos han desarrollado investigaciones que permiten comprender los fenómenos culturales de otras culturas y la propia. Por ello, el conocimiento antropológico desarticula aquellas ideas y teorías basadas en nociones etnocentristas y construcciones estrechas del potencial humano, y posibilita a través de la investigación el comprender los orígenes de la desigualdad social en forma de racismo, sexismo, explotación, pobreza y subdesarrollo.

Una parte más compleja de la antropología es la etnología, la cual realiza estudios comparados de los pueblos con características diferentes. En su aspecto teórico se dedica al problema de explicar las semejanzas y diferencias que se encuentran en estas culturas incorporando nuevas perspectivas y marcos teóricos, como por ejemplo el papel del individuo en la sociedad y la relación de la personalidad en relación con esta sociedad.

ii. **ALGUNOS CONCEPTOS PARA ENTENDER EL UNIVERSO DE LA ANTROPOLOGÍA CULINARIA**

Como pocos gestos sociales, el comer entraña al cuerpo de manera irrevocable. Si vestimos implica el contacto de la materia con nuestra piel, comer supone incorporar, introducir y procesar elementos en nuestro interior. Por eso no ingerimos cualquier cosa, debemos antes convertirla, simbólicamente, en alimento. Ello ocurre cuando la nombramos y la incluimos, junto a otros elementos que consideramos apropiados, dentro del conjunto de alimentos que nos nutren y nos agradan. El proceso por el cual transformamos algo en

comestible, entonces, es completamente cultural y arbitrario y se ajusta a un determinado “imaginario de la incorporación”.

Algunas corrientes antropológicas sostienen que todo lo que rodea el acto de la nutrición posee una gramática utilizada de modo inconsciente y natural. No nos preguntamos ni reflexionamos sobre ello, pues lo hemos heredado y reproducido.

El gusto, también inscrito en esa gramática, es de gran relevancia cuando intentamos estudiar la alimentación, porque opera como un diferenciador, como una de las primeras marcas de identidad personal y colectiva de muy antigua data, poniendo en evidencia que, desde los inicios, los seres humanos hemos elegido con que alimentarnos. Se ha debatido mucho sobre cuánto pesa la disponibilidad del medio ambiente o lo social, en la elección de los alimentos, asunto que aún no está completamente zanjado. Pero los especialistas cada vez se inclinan más por lo segundo, toda vez que se ha demostrado que en iguales condiciones de flora, fauna y medio ecológico, los grupos humanos no siempre comen lo mismo. El gusto por comer insectos, larvas, pétalos de flores y reptiles, por ejemplo, se da en algunas sociedades y no en otras, que aún cuando dispongan de ellos, no los conciben como alimentos.

De este modo nos acercamos a una de las claves de los sistemas alimentarios: la clasificación de lo que es y no es comestible. En este ordenamiento entran en escena diversos elementos que toman en cuenta tanto las características físicas del “alimento”, como sus propiedades simbólicas, lo cual nos conduce a la esfera de las prohibiciones alimenticias o tabúes, que funcionan en algunas sociedades como un segundo sistema de clasificación, generalmente vinculado al ámbito de lo religioso. Así, habrá ciertos animales prohibidos como el cerdo entre los judíos, las vacas entre los hindúes o la carne roja, en ciertos momentos del calendario ritual católico. También habrá vegetales estigmatizados en algunas culturas, como el ajo.

Los tabúes alimenticios a menudo están relacionados a la noción de contaminación. Como ya lo dijimos, nutrirnos significa hacer que lo exterior nos

penetre, que determinadas materias sean olidas, saboreadas, masticadas y procesadas por el complejo aparato de nuestro cuerpo que va desde la boca hasta los órganos excretores. De allí la relevancia de lo que se entiende como contaminante o tóxico, o como saludable o energizante, y que escudriñar en el “imaginario de la incorporación” de cada grupo humano sea fundamental para aproximarnos al lenguaje de su sistema alimenticio.

¿Cómo abordar un campo tan vasto y complejo como el de los sistemas alimenticios? La antropología, desde el siglo XIX, ha pensado en ello, interrogándose sobre los aspectos religiosos del consumo, especialmente de las comidas sacrificiales y sobre la noción de hermandad o comunidad (comensalismo) que de ellas emerge. Más adelante se ocupó de los “sentimientos” sociales que genera la obtención, producción y consumo de alimentos. Pero, es Claude Lévi-Strauss² quien formuló una hipótesis que marcó las posteriores miradas sobre el tema. Asumiendo que la alimentación es un lenguaje, y a partir del papel del fuego en los mitos, sostiene que el paso de lo crudo a lo cocido implica transitar desde la naturaleza a la cultura, es decir, a lo humano. Para abordar el estudio de los sistemas alimentarios hace una diferencia analítica entre cocina, como técnicas de preparación de los alimentos y cuisine o formas de consumo y maneras de mesa. Así, cada sociedad tiene sus rasgos distintivos en cuanto a gustos, los que se expresan en la cuisine.

En la cocina, encontramos operaciones básicas que convierten lo crudo en cocido y que este autor denomina “triángulo culinario” - lo crudo, lo cocido y lo podrido - y sus variaciones de hervido, asado y ahumado, producto de las transformaciones naturales o culturales. De esta manera, conociendo el sistema culinario de una sociedad en particular, podemos “deducir cómo su cocina constituye un lenguaje que traduce inconscientemente su estructura, a menos que se resigne, siempre de manera inconsciente, a revelar en él sus contradicciones”.

iii. GATRONOMIA ECUATORIANA

El sabor nacional se adereza a lo gourmet.

La máchica, el mortíño y la chirimoya hacen platos de alta cocina. La fusión de lo ancestral y lo moderno busca paladares extranjeros.

Quién no ha probado el tradicional chapo en la Sierra o la colada de máchica de los abuelos en la Costa. Pero cómo suena un 'parfait' de máchica, un tipo de bizcocho aderezado con mermelada de tomate de árbol.

En la cocina, la batidora no paraba de dar vueltas. Una mezcla de leche evaporada, claras de huevo, gelatina y crema de leche giraba en la cacerola.

“Los niños ya no comen máchica. Antes nos daban chapo, la máchica en leche caliente con queso, y la colada. Ahora le dimos un giro con este postre que no pierde su valor alimenticio, porque la harina de cebada es muy nutritiva”, cuenta Chiriboga.

En la hornilla, el vapor de una olla dio la señal. El almíbar estaba en su punto y un merengue italiano se alistaba para absorber el gusto de los trocitos de tomatillo. Era la mezcla para un 'bavaroise' de tomate de árbol, una gelatina espumosa que acompañó al bizcocho.

El uso de ingredientes nacionales en técnicas europeas de preparación es una de las últimas tendencias de la cocina ecuatoriana, según explica Mauricio Armendáris, presidente de la Asociación de Chefs del Ecuador. “Estamos rescatando la gastronomía local, con todos sus productos típicos”.

Este rescate de las tradiciones culinarias es parte de una investigación entre la Asociación de Chefs y los ministerios de Turismo y Relaciones Exteriores que abarca historia y tradiciones de la cocina local. En el recetario de platillos gourmet se puede encontrar desde yahuarlocro hasta pastel de maqueño y puré de garbanzos en forma de canapés.

Las papas cocidas, la panza de res y la sangre, típicos ingredientes del yahuarlocro, toman forma de pequeños bocadillos, decorados con aguacate, cebolla y cilantro. Mientras que la mezcla de maqueños (maduros amasados), huevos, mantequilla, ralladura de limón y esencia de vainilla, forma pequeños aperitivos.

“La idea es levantar un informativo digital para la promoción de platos con pescados regionales, hierbas, especias y frutas que tengan una presentación más atractiva para los paladares europeos”, resalta Armendáris.

Al innovador menú nacional se suman los postres. Frente a un mesón en el Centro de Convenciones, las manos del chef Álex Cajamarca se movían ágilmente.

Él es otro de los participantes de la IV Copa Culinaria, por la escuela L'escoffier. El jugo morado del mortiño se escurrió sobre una cubierta de chocolate que preparó. El complemento fue un aderezo de chirimoya.

A pocos pasos, con la mirada fija en el horno, su contrincante Freddy Carrillo, de la Escuela Andes Chef, chequeaba unas crepas. Ese era el último paso de su receta de 'mousse' de maracuyá con frutas tropicales.

Alejandro Andrade, coordinador de la Asociación de Chefs del Ecuador, asegura que esta fusión de elementos marca la nueva carta de platos locales.

“Estamos tratando de trabajar en géneros muy nativos. En frutas, por ejemplo, hay sabores especiales como el de la uvilla, el mango, la naranjilla y otras como el chamburo, que casi no se producen”.

La idea atrae a chefs internacionales como Louis Perrotte. “Ecuador tiene mucha variedad de productos, de frutas como la maracuyá, que tiene un sabor y una textura especial”. En tanto que para José Antonio Blanco, chef pastelero español, la fórmula de lo ancestral y lo moderno es un buen gancho para el paladar.

iv. HISTORIA DE LA COCINA ECUATORIANA

En base a tres productos de la tierra: maíz, papas, porotos. La llegada de España, fue un encuentro de mundos diferentes, con elementos propios y costumbres diversas. Apenas si atinaron a sobre nombrar frutos y comidas de América tomando como ejemplo las cosas de su tierra que les recordaban algún lejano parecido: ala palta llamaron pera; a, alcaparra; a la tortilla, pan; a la chicha, vino.

El aporte español a nuestra cocina fue de carácter doble: trajo a nuestro suelo elementos y experiencias europeos y africanos; permitió el intercambio de cosas y animales aborígenes hasta entonces de uso local y limitado. Fue así que nos llegaron cerdos, reses y ovejas, pavos, gallinas, ajos y cebollas, trigo, cebada, habas, coles, tomates, cítricos, plátanos y caña de azúcar. Enriquecida con nuevos elementos, la cocina popular ecuatoriana pudo desarrollar sus propias tradiciones regionales, inventar nuevas viandas y cocinar tierna y amorosamente, durante tres siglos, los potajes de la succulenta gastronomía nacional. Uno de los hechos más significativos fue la adopción popular del chancho, el borrego, los pavos y las gallinas.

La comida ecuatoriana actual es, pues, el resultado de una rica tradición culinaria, en la que se combinan sustancias y costumbres de varios continentes, mezcladas sabiamente en el crisol del buen gusto popular. Una cultura auténtica, macerada por siglos, en la que nada falta salvo, quizá, un vino generoso y de factura propia.

v. QUE ES GASTRONOMÍA

Gastronomía es el estudio de la relación del hombre, entre su alimentación y su medio ambiente (entorno).

Gastrónomo es la persona que se ocupa de esta ciencia. A menudo se piensa erróneamente que el término gastronomía únicamente tiene relación con el arte culinario y la cubertería en torno a una mesa. Sin embargo ésta es una pequeña parte del campo de estudio de dicha disciplina: no siempre se puede afirmar que un cocinero es un gastrónomo.

vi. HISTORIA

Como podemos observar la gastronomía no sólo tiene relación con la comida, sino que también con las distintas culturas que existen en la tierra. Por lo que la gastronomía, está inexorablemente vinculada, a la cultura de los países. Por esto podemos señalar, que cada país posee su propia gastronomía. Es así que hablamos de la gastronomía francesa, italiana, peruana, china, mexicana, española etc. Todas cuales, mismas que se han ido popularizando, con el correr de los años, debido no sólo a que sus emigrantes las han introducido por todo el mundo, sino también por su excelencia en la preparación de diversos platos. Los cuales han logrado imponerse, en paladares nacionales e internacionales de la más alta exigencia en tratándose de sabor y distinción por la presentación.

Es por todo aquello, que existen estudios de gastronomía, los cuales se ven reflejados en diversa literatura. Y es que en la gastronomía, uno puede ver una gran gama de elementos o materias, las cuales confluyen dentro del término. Podemos señalar a la historia, la sociología, la antropología, diversas artes, el estudio de los alimentos por parte de la agronomía, etc. Todos elementos o materias presentes en la cultura arraigada de una nación. La cual, con el paso de los siglos, va dando forma a la gastronomía típica de aquel país o región.

Se sabe que existen estudios de gastronomía, que datan del siglo XIX, incluso antes. Los cuales no se reducían a transcribir de manera sistemática, varias recetas. Sino que un estudio más acabado acerca de la comida como tal.

vii. LA IMPORTANCIA DE LA GASTRONOMÍA

La influencia que tiene en nuestra sociedad la gastronomía es muy importante todo nuestro entorno se mueve al rededor de platos y cazuelas, en todos los niveles, tanto en la alimentación infantil, como en las dietas de salud, o en los grandes restaurantes, de alta cocina. Si queremos quedar con alguien para tener una conversación solemos hacerlo alrededor de una mesa, con unas tapas o un plato exquisito. Atraves de los años nuestra alimentación y paladar se ha ido modificando para encontrar nuevos sabores y nuevas técnicas culinarias.

Estamos en una Era que nuestra gastronomía es más rica que nunca mezclamos todos los sabores posibles, dulces con salados, texturas de diferentes sustancias y mezclamos el arte culinario de diferentes países de todo el mundo. Es muy interesante para nuestra nutrición, tener muy en cuenta los alimentos que tomamos, como los cocinamos y donde los comemos.

viii. QUE ES UN GASTRÓNOMO

Según la Real Academia de la Lengua Española, Gourmet es Gastrónomo en español, y lo definen como:

1. Persona entendida en gastronomía
2. Persona aficionada a las comidas exquisitas.

Pero yendo un poco más allá de lo que dice el diccionario, diremos que un gourmet es toda aquella persona con gusto delicado y exquisito paladar, conocedor de los platos de cocina significativamente refinados, que tiene la capacidad de ser catador de talentos de gastronomía al probar el nivel de sabor, fineza y calidad de ciertos alimentos y vinos.

Un catador de comida distingue en sus observaciones si un plato es “delicatessen”, es decir, si va de acuerdo con las exigencias que requieren las debidas preparaciones de los productos alimenticios de la más alta gastronomía.

Existe una amplia variedad de comidas y bebidas gourmet; hay desde embutidos, jamones, quesos, caviars, pastas, carnes, aves, mariscos, salsas, mermeladas, panes, semillas, granos, chocolates, postres, vinos, licores, cafés y hasta helados. Y aún podríamos mencionar alguno más.

Ser gourmet o gastrónomo es (al mismo tiempo) poseer un cúmulo de experimentados conocimientos en la materia gastronómica, así como sostener un estilo de vida, ser gustoso por los mejores sabores, y por lo tanto selectivo.

Suele suceder que quien adopta este estilo de percibir el mundo, no solamente se enfoca en la comida, sino (en ocasiones) también su gusto se extiende por el buen vestir y la buena música.

Ser un gourmet se podría asociar perfectamente con ser sibarita, pero centrándose expresamente en el ámbito gastronómico. Hay negocios que se inauguran con la intención de captar clientes que practiquen este peculiar modo de vida, los hay desde bares hasta restaurantes pasando por tiendas y bodegas, tanto nacionales como internacionales.

Existen también muchos medios de comunicación especializados en esta materia, revistas, webs, blogs, guías especializadas, programas de tv y de radio, también un canal de tv exclusivo para temas de esta materia e incluso una feria dedicada exclusivamente a este tipo de productos y servicios Gourmet, a la cual pude asistir en su última edición el pasado mes de mayo y donde tuve ocasión de conocer, probar y catar muchos y diferentes productos, en resumen un disfrute para los sentidos.

ix. LATACUNGA

1. Información de la Ciudad de Latacunga.

Latacunga está situada en el centro de Ecuador y en la hoya del Patate, en el surco interandino, y al suroeste del volcán que da nombre a la provincia, constituyendo un punto de enlace entre la Costa, los Andes y la Amazonia. Posee un clima templado, a veces ventoso y frío. Desde allí se puede llegar a toda la provincia que ofrece a sus visitantes la belleza de sus lagunas, aire puro y una hermosa vegetación.

La ciudad de Latacunga fue fundada en 1534, y sido destruida tres veces en el pasado por el volcán Cotopaxi en 1742; 1768 y en 1877. La ciudad fue reconstruida por esfuerzo de sus habitantes para convertirla en lo que es hoy, una ciudad atractiva, acogedora.

La presencia de actividad volcánica en la zona ha llevado a la acumulación de depósitos de piedra pómez que actualmente están siendo extraídos, así como la presencia de agua con gas, que es embotellada bajo la marca San Felipe. Se

dice que las ruinas vecinas de un antiguo pueblo nativo datan de la época de los Incas.

La capital de la Provincia de Cotopaxi es un importante centro comercial y turístico de la región centro-norte del país. El paisaje urbano de la ciudad cautiva con sus calles estrechas, casas bajas, muchas de ellas con patios interiores que le confieren un sabor en que se une lo español con lo aborígen, lo antiguo con lo moderno. Latacunga conserva un barrio central donde se puede apreciar la arquitectura colonial española. Sus habitantes mantienen muchas costumbres, durante la fiesta del “Corpus Cristi” y la celebración de la fiesta de la “Mama Negra”, donde demuestra al visitante su amistad y tradición.

2. Fiesta de la Mama Negra.

Es la festividad más reconocida en todo el Ecuador. Mama Negra es conocida como Santísima Tragedia es una fiesta tradicional propia de la ciudad de Latacunga, es una simbiosis de las culturas indígena, española y africana. Se celebra por la fecha de las fiestas de independencia y es un sincretismo religioso que goza de mucho colorido, alegría y desorden público, pues los miles de turistas del país que llegan a esta gran fiesta, no sólo deleitan sus sentidos con la música, los disfraces y el baile de las comparsas que conforman la mama negra, sino del licor que es repartido a cuantos lo pidan, pese a ese detalle, la fiesta se vive como la representatividad del puro folklore nacional.

3. Ubicación

a. Cantón Latacunga:

Cantón: Latacunga
Altitud: 2850 m.s.n.m.
Fundación: 1584
Independencia: 11 de Noviembre de 1820

b. Límites:

Norte: Cantón Saquisilí y Provincia de Pichincha
Sur: Cantón Salcedo
Este: Provincia de Napo
Oeste: Cantón Pujilí

c. Parroquias:

Urbanas: La Matriz, Eloy Alfaro, Ignacio Flores, San Buenaventura, Juan Montalvo
Rurales: Pastocalle, Toacaso, Mulalo, Tanicuchi, Guaytacama, Aláquez, Joséguango Bajo, Poaló, 11 de Noviembre, Belisario Quevedo

d. Extensión, Población, Clima:

Extensión Territorial: 6.160 km²
Población: 51.689 hab. aprox. (Datos del INEN Censo 2001)
Clima: Temperatura: entre los 12° C y los 17° C

x. LATACUNGA SU HISTORIA

El cantón como actualmente se lo conoce, se encuentra a 2.850 metros sobre el nivel del mar y tiene una temperatura promedio de 12°C, encierra en su territorio a la capital de la provincia, Latacunga, cuya fundación española fue realizada por el primer Encomendero en 1534, con el nombre de Asiento de San Vicente Mártir de Latacunga. En 1539, Gonzalo Pizarro, aumentó el número de pobladores y finalmente la fundación definitiva y oficial la efectuó el Capitán Antonio Clavijo en 1584.

Con el título de Corregimiento, en el cual habitaban 30.000 indígenas y 30 españoles hombres. Luego el 11 de noviembre de 1811 es elevado a la categoría de villa.

Iniciada la Colonia, empezó el reparto del territorio entre los conquistadores, estableciéndose el régimen de encomiendas, mitas y trabajo forzado en los obrajes. El reparto de tierras se lo realizó desde Quito, pues formaba parte de la Real Audiencia de Quito. En la colonia se establecieron los marquesados: De Villa Orellana, de Maenza, y de Miraflores. Esta zona fue codiciada por la nobleza de Quito.

Los jesuitas instalaron la primera escuela en 1643 hasta su expulsión en 1653. La educación posterior corrió a cargo de los franciscanos, dominicos y agustinos. Por la cercanía a Quito, los ricos reforzaban allá la formación de sus hijos. Así surgieron los grandes políticos y escritores. En 1745 asumió la presidencia de la Real Audiencia de Quito, Fernando Sánchez de Orellana, Marqués de Solanda, natural de Latacunga.

"Los marquesados, condados, títulos de nobleza llenan el Asiento. Grandes latifundios son de su propiedad así como del marquesado de San José y los condes de Selva Florida, los Porcel, los Bonilla, los Carrera, los Sandoval, los Ramírez, los Montenegro o de comunidades religiosas".

En diciembre de 1808, los marqueses se reunieron en Tilipulo y Salache para preparar el grito de la independencia del 10 de agosto de 1809. El 80% de los miembros de la Junta de Gobierno eran cotopaxenses. Luis Fernando Vivero, fue escogido el 9 de octubre de 1820 para secretario de la Junta de Gobierno de Guayaquil. Y muchos más contribuyeron a la causa libertaria.

El 11 de noviembre de 1811, la Junta Superior de Quito elevó Tacunga a la categoría de Villa.

El Cabildo reaparecerá después ya dentro del período de las luchas libertarias y para 1.820, los aires libertarios mueven a sus pobladores hasta que por coincidencia, un 11 de noviembre de 1.820 la ciudad alcanza su independencia por cuenta propia, cuando los latacungueños vencieron en gallardo enfrentamiento a la guarnición española comandada por Morales, que se encontraba acuartelada en lo que hoy es el convento de Santo Domingo.

xi. COCINA POPULAR DE COTOPAXI

La comida popular y tradicional en la provincia utiliza sobre todo aquellos alimentos de cultivo más generalizados, lo cual hace que comparta muchas de las características de la comida popular en otras provincias serranas con similar producción agrícola.

Al uso de cereales, como el trigo, cebada, quinua, maíz, se agregan los granos; arveja, fréjol, habas, lentejas, chochos, los tubérculos como la papa y las ocas, y aquellos productos de consumo popular que provienen de otras zonas ecológicas de fácil acceso, como el plátano en sus distintas variedades, también la yuca, la panela. Esta dieta eventualmente se complementa con proteína de animales de cría como el cuy, la gallina, el borrego, el chancho y una variedad de pescado traído desde la costa. La importancia de los cereales en la alimentación popular se advierte por el gran número de molinos que funcionan en cabeceras parroquiales y cantonales.

Entre los platos compartidos con otras provincias y que se expenden en puestos de comida y comedores ambulantes de fiestas, ferias y mercados, se encuentra el hornado y la fritada de chancho acompañados de tortillas de papa, mote, lechuga y tomate o tortillas de yuca muy populares en Saquisilí y Pujilí. Sobre estos fogones improvisados, a más del pescado frito, el maqueño y el mote con fritadilla, se observa una increíble variedad de caldos. La sopa, plato muy utilizado en la cocina popular, permite combinar de manera económica diferentes y nutritivos alimentos. En el mercado de Latacunga, por ejemplo esta variedad incluye el caldo de gallina, caldo de patas, arroz de cebada y locros de toda clase, de papas, de cuy, de cueros y menudencias, generalmente consumidos, desde horas muy tempranas, por la familia campesina que acude al mercado.

Otra costumbre muy popular en las ferias y mercados es el expendio de jugos de frutas, tales como naranjilla y mora; ubicados en pequeños puestos equipados con una licuadora, en la cual se mezclan estos jugos con zumos de alfalfa y si se quiere algo más nutritivo, con una cerveza malta y un huevo batido. No faltan tampoco las empanadas de viento, que como su nombre indica son empanadas de harina sin relleno alguno y las espumillas se distintos sabores que venden en barquillos o en conos.

Entre la población indígena de páramo, en cambio, se acentúa el uso de granos y cereales. Cualquiera de las tres comidas en el día generalmente consiste de una sopa, de trigo, cebada, avena, fréjol o papas en época de cosecha, o cualquiera de estos cereales preparado como colada de dulce, incluyéndose una que se denomina "el desabrido", porque no se le agrega ni sal ni dulce. Estas sopas o coladas se acompañan de panela, traída desde la zona de Mindo y cuyo consumo es muy difundido en la provincia, por ser su precio inferior al azúcar.

Pero posiblemente platos típicos de mayor renombre, no solamente en la provincia sino fuera de sus fronteras, se encuentran en Latacunga: las chugchucaras se sirven en Latacunga los días viernes y sábado de cada semana, consta de carne y cuero tostado, maqueños fritos, empanaditas de harina, canguil, tostado, papas doradas y en platillos separados, mote con chicharrón, ají y salsa de cebolla.

Compiten en popularidad con las chugchucaras, las allullas y los quesos de hoja. El queso de hoja en cambio, debe su nombre a la hoja de achira en la cual anteriormente se lo envolviera para su venta en la estación de ferrocarril. En la actualidad se lo vende en bolsas de plástico, posiblemente más prácticas, pero menos atractivas. A más de chicha de jora, la bebida tradicional de Latacunga, que se incluye en la fiesta de la Mama Negra, es el "champús", que se prepara con la harina de maíz fermentada, raspadura, naranjilla, mote, clavo de olor, pimienta dulce e ishpingo.

xii. COMIDAS TÍPICAS MAS POPULARES

1. **Chugchucaras (Latacunga):** Lo compone empanaditas dulces, fritada, papas y maduro frito en grasa de cerdo, canguil, chicharrón y mote. Lo podemos encontrar en la calle de las chugchucaras y en la Av. Eloy Alfaro.
2. **Allullas (Latacunga):** Son preparadas con harina de trigo, la cual es cocida con manteca pura de chancho y huevos son muy crocantitas, lo podemos encontrar frente a la estación del Ferro Carril.
3. **Los Helados de Sabores (Salcedo):** Son elaborados a base del jugo de frutas frescas, especialmente de coco, frutilla, mora, naranjilla, aguacate, mango, guanábana, papaya, etc.
4. **Cuy Asado (Saquisilí):** comprende un cuy (adobado y asado al carbón), acompañado de papas cocidas con lechuga, tomate y zarza (similar a un estofado que tiene cebolla larga, leche, maní, entre otros.)

xiii. LAS CHUGCHUCARAS, EL PLATO QUE IDENTIFICA A LATACUNGA

De la amplia gastronomía de la Serranía ecuatoriana, este plato es quizá uno de los más famosos y apetecidos, entre propios y extraños.

Latacunga tiene, como parte de su rica gastronomía, dos platos que le caracterizan y la diferencian de otras poblaciones de la Serranía ecuatoriana, en la que -con ligeras variaciones- se conservan determinados manjares. Éstos son las "allullas" y las "chugchucaras".

Este último platillo, tan único como el tradicional personal de la Mama Negra y su comparsa, de acuerdo con el investigador Paulo Carvalho Neto (que estudió algunas de las costumbres y tradiciones de Latacunga), toma su nombre de las palabras quichwas "chugchuni", que significa temblar y "cara", que se traduce como piel.

En efecto, en un plato de las famosas chugchucaras no puede faltar un buen pedazo de la piel frita del pecho del cerdo, a la que se hace unos cortes en forma de cuadritos en la parte posterior.

¿De qué se compone un plato de chugchucaras? Lo saben sin duda que todos los ecuatorianos -y quienes no lo son pero que habrán visitado alguna vez la provincia de Cotopaxi-; pero por si acaso alguien no lo sabe, aquí están sus componentes:

- 1.- La chugchucara: Uno o dos pedazos de la piel frita del pecho del cerdo.
- 2.- Unos cuantos pedazos de carne de cerdo frita (fritada), seleccionada de las piernas, que se conocen como lomos, con muy poca grasa que se preparan cocinándolos previamente y, luego, adobados con aliños, sal, ajo, paiteña en grandes trozos, que son preparados en pailas y que se los corta en pedazos pequeños al momento de servirlos.
- 3.- Empanadas de mejido, de tamaño pequeño, hechas con harina de trigo, rellenas con queso fresco y azúcar, con un sabor ligeramente dulce, y fritas en manteca de cerdo. Las empanadas se fríen casi al momento mismo en que se sirve el plato.
- 4.- Canguil, reventado igualmente en manteca de cerdo.
- 5.- Maíz tostado en manteca.
- 6.- Plátanos dominicos maduros, fritos y cortados en tajadas alargadas.
- 7.- Papas fritas, cortadas en forma transversal.

8.- Un pedazo de cuero reventado, que se obtiene introduciendo el cuero del chanco libre de grasa, en manteca hirviendo.

9.- En un plato adicional y casi a manera de entrada, se sirve en otro recipiente mote blanco cocinado en leña, al que se acompaña con la "chuzo fritada", consistente en pequeños trozos de chicharrón, que son fritos aparte.

10. El ají, que es preparado con tomate de árbol, cebolla colorada cortada en plumas, ají colorado, limón y sal.

Con el fin de servir calientes los ingredientes de las chugchucaras, en los sitios de expendio existe una cocina con una paila o lata, se mantienen a fuego bajo los pedazos de carne, mientras que las papas fritas, las empanadas y los plátanos van friéndose a medida en que la demanda de los clientes lo precisa. El mote blanco es igualmente mantenido en una olla con agua, también a fuego bajo, y cada vez que se requiere servirlo es escurrido y colocado directamente en los platos.

El sabor de las carnes lo ponen los ingredientes que intervienen en el proceso de fritura, entre los que encontramos la presencia de ajo, cebolla blanca, cebolla colorada, sal, comino y otras especias, dispensadas al gusto de las hábiles manos de quienes han conservado esta tradición a través de los años.

Antiguamente este plato iba acompañado de la chicha, una bebida refrescante ligeramente fermentada, que se elaboraba con maíz, arroz o avena, en un proceso de cocción con raspadura (panela), frutas, como la piña o guayaba, y hierbas dulces, para luego enfriarse y dejarse reposar hasta que adquiriera una ligera fermentación. Finalmente endulzada con miel antes de servirla.

En la actualidad se ofrecen bebidas gaseosas o cerveza.

Costo: Un buen plato de chugchucaras tiene un costo de 4 dólares, en el que no se incluye la bebida, y se lo encuentra en varios sitios de la ciudad de Latacunga, de manera especial en el sector cercano a la Escuela Politécnica del Ejército (ESPE), aunque el tradicional platillo, debido a su sabor único, se ha extendido a otros lugares y ciudades, pero conservando sus tradicionales nombre y textura.

xiv. COCCIÓN

La cocción es uno de los procesos básicos del acto de cocinar.

La cocción es la operación culinaria que se sirve del calor para que un alimento sea más sabroso y apetecible, favoreciendo también su conservación. La mayoría de las frutas y muchas verduras pueden comerse crudas, así como en determinados casos la carne, el pescado y los huevos, sin embargo la mayoría de los productos se cuecen.

1. Métodos de Cocción.

La forma de clasificar los métodos de cocción varía mucho de un autor a otro, pero una aproximación podría ser agruparlos mediante los medios en los que se realiza la cocción: agua, gas, aire y vacío

2. Cocción en Medio Acuoso.

Se puede realizar tanto sumergiendo el alimento en agua fría o agua hirviendo; se puede pochar con ligeros hervores o a plena ebullición. Es posible realizar otras variaciones como la cocción al vapor o el baño María. En este grupo existen varias técnicas que variarán el resultado final:

- a. **Hervir:** Consiste en la inmersión en un líquido (agua o caldos) que, o ya está o se lleva a ebullición. El proceso variará en el tiempo dependiendo del producto o del resultado esperado. El que hierva a mayor o menor velocidad no implica que el alimento se haga antes o después. Se suele usar un hervor rápido para evitar que el producto se pegue entre sí o a las paredes del recipiente.
- b. **Escaldar:** Consiste en dar un hervor rápido e intenso.
- c. **Pochar:** Consiste en cocinar lentamente en un líquido el cual nunca debe hervir, para que se produzca intercambio entre el medio y el alimento.
- d. **Cocción al vapor:** Domésticamente se realiza mediante dos recipientes: uno, que se sitúa en la parte inferior, es el que posee el agua en ebullición. El otro, que tiene el fondo agujereado, se coloca encima. Con esta técnica,

usada principalmente con las verduras, se logra conservar las vitaminas y minerales hidrosolubles.

- e. **Cocción en olla a presión:** Es una variedad de la primera técnica. Permite cocer a temperaturas superiores a los 100 °C que como máximo se alcanza en la ebullición del agua. Gracias a ese aumento de temperatura y de presión se consigue reducir los tiempos a una tercera parte de los habituales, con resultados en muchos casos similares. En determinados casos, como en zonas de alta montaña, es el único método de cocción posible, ya que el agua no herviría a la temperatura suficiente para lograr los resultados deseados.
- f. **Olla de cocción lenta:** La cocción lenta se ha realizado en la elaboración de cocidos mediante olla de barro. Es empleada en el cocinado a baja temperatura.
- g. **Escalfar:** Consiste en introducir un alimento en agua hirviendo para poder retirar la piel del mismo sin que haya una cocción interna.

3. Cocción en Medio Graso.

Es la que se realiza con aceites y grasas. En este medio, normalmente, se utilizan temperaturas muy superiores a los 100 °C habituales en la cocción en medio acuoso, pudiéndose alcanzar los 200 °C. La técnica puede variar desde la fritura al salteado. Para evitar que el alimento se seque existe una técnica llamada rebozado: consiste en cubrir el alimento con harina o pan rallado y, opcionalmente huevo, para que forme una capa crujiente y que evita que el interior quede seco.

Si sólo lleva harina se denomina a la andaluza, si lleva huevo y harina se llama a la romana, con pan rallado y huevo se habla de empanado y cuando se usan mezclas de harina, algún emulsionante (bicarbonato, por ejemplo) y algún líquido (uno típico es la cerveza) se habla de rebozados en general, uno de ellos se llama gabardina y otro tipo de rebozado es la base del tempura japonés, que fue una aportación de los jesuitas portugueses a la gastronomía japonesa. Así pues,

teniendo en cuenta las distintas formas en las que se puede cocinar en medio graso, tendríamos:

- a. **Freír:** Es el proceso de sumergir un alimento en grasa caliente. Dado que el punto de ebullición de los aceites es mucho más alto que el del agua, los alimentos se cocinan a temperaturas más altas, pudiendo llegar a los 200 grados centígrados, aunque la temperatura máxima depende de cada tipo de grasa. En el proceso el alimento cocinado toma sabor de la grasa en la que se cocina. En la fritura es fácil dejar seco el alimento, pues a esas temperaturas el agua se evapora rápidamente, para evitarlo se puede caramelizar el exterior (dorar) o recubrir con algún elemento que haga de barrera (empanado, enharinado, etc.).
- b. **Sofreír:** Se denomina así una fritura a temperatura baja, durante un tiempo largo y con una cantidad escasa de aceite (cubrir el fondo de la sartén). Cuando se sofríe cebolla, en ocasiones se utiliza el término pochar.
- c. **Saltear:** Es una fritura también con poco aceite pero a temperaturas más altas y durante poco tiempo. Las sartenes de saltear tienen los laterales inclinados de forma que sea posible lanzar el contenido al aire y volverlo a recoger con un golpe de muñeca.
- d. **Confitar:** Es un procedimiento de cocción sumergido en un medio grasoso a baja temperatura (de 60° a 90°), por un período de tiempo largo. De esta manera se consigue que las grasas del elemento se fundan en la grasa de cocción y los jugos se queden dentro del mismo, conservándolo más jugoso. La aplicación quizá más conocida de esta técnica es el confitado de pato, pero se puede aplicar para otras carnes, pescado o incluso verduras.
- e. **Dorar:** Consiste en darle un tono dorado al alimento, si bien una carne roja nunca tomará un tono realmente dorado, más bien tostado. Dorar una carne consiste en darle una vuelta en la sartén con poco aceite, lo justo para que se endurezca un poco el exterior, pero sin llegar a hacerse por dentro.

4. Cocción en Medio Aéreo.

En este caso la cocción se produce por el contacto directo con la llama o la fuente de calor (barbacoa, parrilla, debajo de cenizas...) o en un medio de calor seco como lo es el horno.

- a. **En parrilla (o barbacoa):** Consiste en asar el alimento sobre las brasas, en ocasiones sobre las llamas, de algún tipo de madera o carbón vegetal, si bien existen artilugios que funcionan a gas o con electricidad. La madera o carbón que se quema da sabor característico al alimento, resulta bastante especial la parrillada de "sarmientos", que son las ramitas secas de la vid, porque hacen brasas en muy poco tiempo (menos de 10 minutos) y dan un sabor bastante característico. Se hacen a la parrilla verduras (calçots, pimientos, setas, etc.), carnes (es típica la chuletada con chuletas de cordero, o los asados de tira, de bife, etc. argentinos/uruguayos, los rodizios -asados en espada- brasileños, etc.), embutidos (chorizos, morcillas, butifarras, salchichas, etc.), pescados (es típico asar sardinas y también corvinas, sábalos y dorados), e incluso frutas. El estilo de asado "a la barbacoa" propiamente dicho consiste en ir bañando con una salsa la carne mientras se va haciendo. Su función suele ser evitar la pérdida de líquidos.
- b. **Al horno:** Consiste en someter a un alimento a la acción del calor sin mediación de ningún elemento líquido. Las carnes y pescados, sobre todo, se suelen untar en aceite para favorecer la dispersión del calor. Un efecto interesante en la mayoría de hornos es el gratinado: consiste en la aplicación de un calor intenso y cercano al alimento que carameliza rápidamente su superficie.
- c. **Papillot:** Esta técnica consiste en encerrar lo que se va a asar en una hoja de papel engrasado o de aluminio, de forma que se haga en el interior, sin pérdida de líquidos.
- d. **Asado a la sal:** Se aplica a carnes y pescados y consiste en cubrir la pieza de sal gorda y asarlo en el horno de esa manera. Es clásico de

lubina (róbalo) y dorada (dorado), pero también de pierna o de lomo de cerdo.

- e. **Asado en cenizas o bajo tierra:** No deja de ser una variación del asado a la sal. Se envuelve bien el alimento, junto con diversos condimentos, para que no se manche y en el caso de las cenizas, simplemente se colocarían en su interior mientras éstas están calientes. En el caso de hacerlo bajo tierra, una vez cubierto de tierra se prepararía una hoguera encima.

5. Cocción al Vacío.

Es una técnica de cocción reciente y solamente está a disposición de cocinas profesionales debido a la complejidad del equipamiento y de la técnica requerida. Suele ir acompañada de otras técnicas que permitan un dorado exterior del producto antes de comenzar con el proceso de cocción al vacío. Es bastante similar en tiempos y métodos a la cocción a fuego lento.

Se necesita un control preciso de la temperatura. El alimento se sitúa en una bolsa de plástico retractilado que mejora el intercambio térmico. El cocinado puede ser por aspersión o inmersión. Con esta técnica el alimento conserva todo su aroma y se encuentra protegido de contaminaciones y de la oxidación.

xv. FUNCIONES DE LA COCCIÓN

La principal función por la que realizamos la cocción sería la modificación de los alimentos para hacerlos más apetecibles, para que esto ocurra se dan una serie de particularidades que hacen que el alimento sea agradable a nuestros sentidos:

1. Modificación de los Componentes.

Mediante la cocción modificamos los componentes físicos y bioquímicos del alimento, mediante uno o varios de estos procesos: ablandamiento, coagulación, hinchamiento o disolución. Gracias a ello los productos los podemos consumir

mejor (arroz, harina, legumbres secas...) o son más fáciles de absorber. Así pues, con la cocción de las verduras conseguiremos la destrucción de la pectina o del almidón y con ello lograremos que el alimento se ablande y facilitaremos la digestión.

Si se cuecen carnes o pescados, en primer lugar se modificará el color, más adelante comenzará a disminuir la cantidad de jugo y terminará destruyendo el tejido conjuntivo (colágeno), contribuyendo a su ternura. Además de la coagulación de las proteínas, lo que las hace más digestibles.

2. Transformación Externa del Producto.

Mediante la cocción modificaremos externamente ciertos tipos de alimentos. Las dos transformaciones que se pueden producir son:

- a. **Coloración:** se produce en los gratinados, asados, glaseados.
- b. **Hinchamiento:** Como el que ocurre en panes, soufflés, bollería.

3. Reducción o Extracción de los Jugos y Principios Nutritivos.

La forma de realizar esta transformación puede ser por:

- a. **Concentración:** consiste en someter el alimento a un choque térmico rápidamente sin pérdida de muchos sabores ni sustancias, aunque la pérdida de líquidos será casi igual de considerable que por la extracción.
- b. **Extracción:** en este caso el alimento se sumergiría en un líquido frío, dejando que sus sustancias tengan un mayor tiempo de extracción para cuando esté cocinado, impregnando de sabores y de sustancias deseadas o indeseadas dicho líquido.
- c. **Una forma mixta:** sería el caso del braseado, en el que se le da un golpe de calor al producto sin dejar que tome demasiado color y posteriormente se introduce en un líquido donde continuará la cocción.

4. Desarrollo del Sabor y el Aroma.

En general la cocción desarrolla los sabores, aunque es posible que en algunos casos se atenúen, sobre todo con sabores ácidos y amargos. Con los condimentos y la mezcla de distintos ingredientes lograremos el desarrollo de nuevas sensaciones sápidas y olfativas. Para la modificación, tanto del sabor, como del olor, disponemos además de la cocción de diversas técnicas: la maceración, el flambeado, la reducción.

- a. **Al vapor:** Cocción que se obtiene al preparar los alimentos en una rejilla o colador sobre un Baño de María y que no toquen nunca el agua, así los alimentos conservan sus nutrientes, su jugosidad y su color. Podemos aromatizar, poniendo en el agua alguna hierba fina como albahaca, romero o laurel.
- b. **Bracear:** Es una cocción lenta y prolongada, se comienza asando el alimento sobre la plancha bien caliente para sellarlo y luego lo ponemos en una olla con tapa sobre un lecho de sofrito preparado con una mirepoix de cebollas, zanahorias, y apio España, cerramos herméticamente y terminamos la cocción en el horno moderado. El vapor que desprenden las hortalizas caerá en gotas sobre el alimento cocinándolo en su propio jugo. Es la forma de cocción que se utiliza en carnes enteras de un kilo cuando menos.
- c. **Estofar:** Es un guiso que se hace a fuego muy lento, se parece al braseado pero la humedad viene dada por la añadidura de un caldo o fondo y que la carne está cortada en trozos, terminando la cocción a fuego lento sobre la hornilla en una olla herméticamente cerrada.
- d. **Calor halógeno:** Utiliza ondas radioactivas o de calor para la cocción acelerada.

5. Destrucción de Elementos Nocivos.

Gracias al calor se consigue la destrucción de prácticamente todos los agentes causales de enfermedades que se encuentran en los alimentos crudos. Entre los

más comunes encontramos bacterias como la Salmonella, algunas especies de Vibrio y otras de Yersinia,¹ que ocasionan trastornos gastrointestinales; la Escherichia coli, alguna de cuyas cepas producen el síndrome urémico hemolítico; la Francisella tularensis, agente causal de la tularemia; nematodos como el Anisakis en ciertos pescados, la Trichinella en la carne de cerdo, jabalíes y otros carnívoros silvestres; o cestodos como las tenias (lombriz solitaria) saginata y solium en carne porcina o vacuna; o protozoarios patógenos como el Toxoplasma gondii en los músculos de varios mamíferos comestibles, ovinos, vacunos y porcinos, entre ellos. Además se destruyen algunos aminoácidos tóxicos naturales como Phasin en judías, y ciertos alcaloides tóxicos, como la solanina de la papa.

xvi. COCINA DE VANGUARDIA

La cocina contemporánea, llamada cocina de vanguardia es un estilo de cocina con claro sabor español. Primero porque son los cocineros españoles los que la están haciendo famosa en todo el mundo (con Ferran Adrià a la cabeza) y porque son jóvenes cocineros españoles los que están recogiendo el testigo aportando su granito de arena para que dicha cocina sea reconocida y asiente las bases para el futuro.

No se trata pues de una moda, es una nueva concepción que empieza a afianzarse como líder en gastronomía y que planta cara (en el mejor sentido) al templo intocable de la cocina francesa.

Si tenemos en cuenta que la “nouvelle cuisine” comenzó durante la década de los años setenta, no pasó ni un suspiro (en lo que a tiempo se refiere) y ya despuntaban otras maneras de hacer cocina. ¿Y qué es eso de la cocina de vanguardia? Pues es difícil de explicar aunque hay características muy particulares que la diferencian de las anteriores tendencias culinarias.

La cocina de vanguardia es:

1. Creativa:

Antes que cualquier otra cosa, la cocina de vanguardia es cocina creativa. Creativa porque está en continua evolución, porque busca nuevos retos y porque se basa en la idea de buscar nuevos caminos que permitan innovar en el futuro.

Cada plato es único y no es sólo una interpretación sino una nueva receta, ya sea por la textura de los alimentos, la presentación o porque “recuerda” a la receta de la que el autor se ha inspirado. La cocina creativa del momento tiene como lema “no copiar” ya que, si bien se utilizan técnicas parecidas o los ingredientes pueden llegar a ser los mismos, el plato final es siempre una novedad.

Comparando esta faceta con lo que se hacía en la alta cocina hasta ahora encontramos diferencias y similitudes. En la historia de la gastronomía siempre hubo (o por lo menos hasta los años setenta) algunos avances puntuales y justo después un tiempo en el que los maestros cocineros copiaban hasta que se producía otro nuevo avance. Estos cocineros conocían su oficio pero no aportaban nada nuevo ya que seguían estrictamente las instrucciones de cada receta. En los años 70 con la nouvelle cuisine (cocina nueva), los cocineros comenzaron a crear sus propias recetas y a reinterpretar lo que se había hecho hasta el momento. En este sentido también se trató de una cocina creativa aunque no en toda su plenitud ya que la cocina creativa contemporánea no sólo inventa recetas sino que descubre nuevos caminos (técnicas, conceptos, productos) por lo que se llega al nivel máximo de creatividad.

2. Respetuosa al Máximo con el Producto:

A pesar de lo que pueda parecer, el producto es el indiscutible protagonista de la cocina de vanguardia. La alta cocina contemporánea sólo utiliza productos de máxima calidad. Esto, en principio no dista un ápice de la nouvelle cuisine aunque hay un detalle que hace de la cocina de vanguardia algo nuevo: todos los productos son tratados con el mismo respeto.

Se ha desechado la idea de que sólo se pueden o deben usar alimentos considerados de categoría como el caviar, para utilizar y dar la misma

importancia a otros que no formaban parte de la cocina de alto postín, como por ejemplo las sardinas o los huesos de aceituna.

En la cocina de vanguardia tiene la misma importancia una mousse de chocolate y una mayonesa y los platos no son elaborados dependiendo del precio o la fama de los productos que lleven.

Esta es la gran diferencia con lo que se venía haciendo hasta los años 80 ya que la lista de productos que un restaurante utilizaba era muy cerrada y siempre enfocada a alimentos con prestigio.

Además de considerar cualquier clase de alimento (siempre que tenga potencial dentro de la cocina) se apuesta por productos autóctonos primeramente, de ahí que la cocina de vanguardia tenga una clara influencia española. La cocina de vanguardia nacida en España utiliza productos españoles (lo autóctono como estilo) por lo que su influencia es también española.

Hasta el momento cuando se hablaba de alta cocina había que hacerlo en francés y esta es quizá la diferencia más importante con respecto a la nouvelle cuisine

3. Minimalista:

La cocina contemporánea se ha deshecho de cualquier clase de añadido. Los platos son presentados de la forma más sencilla posible. La composición busca ser llamativa usando el mínimo número de elementos, de ahí que las cantidades sean las justas.

Esta máxima es la cúspide de un proceso que se lleva produciendo en los últimos siglos, pasando de enormes festines con cantidades ingentes de comida hasta llegar a la mínima expresión de hoy en día.

El minimalismo en la cocina tiene como consecuencia el uso cada vez mayor de los menús degustación. En dichos menús el cocinero intenta exhibir todo su conocimiento de forma que se tiende a servir muchos platos pero con una

cantidad pequeña en cada uno. Esto no es nada nuevo en la cocina española ya que recuerda a la cultura del pincho y la tapa. Esta es por tanto una característica que hace de esta clase de cocina algo tan español y la distingue no solamente de tendencias anteriores sino de otras formas de cocina actual.

4. Compleja:

Una cosa es que los platos sean presentados “sin adornos innecesarios” y otra muy diferente que el plato sea elaborado de forma sencilla.

Cada plato tiene un significado en sí mismo. Puede que quiera hacernos pensar sobre algún tema en concreto, o que pretenda dejarnos totalmente diferentes, o nos haga recordar algo (otro plato, o un lugar, o un momento de nuestra vida). En definitiva, que lo que es presentado de forma “sencilla” suele llevar aparejado muchas reacciones (distintas para cada persona, normalmente). El cocinero, en definitiva, ha pensado en todos los detalles al milímetro: presentación, significado, elaboración, etc. no son cuestiones dejadas al azar.

En esta complejidad hay una búsqueda constante del equilibrio ya que se quiere expresar mucho con el mínimo posible por lo que los colores, la distribución en el plato, la vajilla, los sabores, los olores, todo debe expresar al máximo de la forma más directa posible. Esta complejidad no dista mucho, sin embargo, de lo que se venía haciendo desde la aparición de la nueva cocina ya que sus cocineros más conocidos revolucionaron en su momento la cocina aportando su propia interpretación. No se trataba tanto de saber cocinar una receta determinada sino hacerlo con un toque personal.

5. Técnica y Científica:

En este sentido la relación gastronomía-tecnología va en sentido inverso a lo que sucedía en el pasado. Hasta la nouvelle cuisine, si se ideaba algún aparato o utensilio era porque se quería hacer lo mismo pero de una forma más fácil. Por ejemplo, la batidora: en principio se ideó como un aparato que conseguía mezclar los alimentos para hacer salsas de forma más rápida y con mejores

resultados. Es decir, se partía de una receta existente y que se elaboraba de una manera determinada (a base de batir a mano, en este caso) para buscar, en la técnica, una ayuda.

Actualmente, el proceso se ha invertido. Pongamos por ejemplo las esferificaciones. En este caso se partió de la posibilidad de poder “solidificar/formar” un líquido sin perder las características físicas de dicho líquido gracias al uso de un alga. Pues para poder llevar a cabo la nueva creación gastronómica (esferificación) fue necesario idear primero una serie de utensilios que la pudieran hacer posible.

Otro ejemplo muy ilustrativo es el del “rotaval”. Esta máquina que permite destilar a temperaturas bajas y conseguir esencias de casi cualquier cosa, fue creada porque Joan Roca y su equipo querían utilizar esencias en sus preparaciones y no había nada en el mercado que pudiera ayudar. Dicho de otra manera, primero la técnica y luego la receta.

El propio Joan Roca lo dejó claro al decir: *“el roner nació de una necesidad que teníamos nosotros de tener”*

La cocina de vanguardia no ha tenido ningún problema en acercarse e incluso asimilar como propio lo que ha considerado necesario de disciplinas que no tenían relación hasta el momento con el mundo de la gastronomía, cosa que no había sucedido hasta el momento.

La llamada gastronomía molecular escenifica este hecho. La cocina de vanguardia se ha acercado sin complejos a la química, la física y la ingeniería para poder llevar a cabo ideas revolucionarias. El uso de productos venidos de la industria y la investigación del uso de nuevos alimentos –como las algas- ha convertido a la cocina contemporánea en la aglutinadora de conocimientos que no tenían una aparente relación entre sí en la alta cocina.

Estas dos características -complejidad y técnica- han originado el nombre de cocina tecno-conceptual expresando la unión de lo que cada plato significa con la investigación que inevitablemente necesita.

6. Sorpresiva y Divertida:

Salvo que se sea un especialista en la materia o se conozca muy bien el menú, para cualquiera que va a un restaurante de cocina de vanguardia todo es una sorpresa. Desde el local (cada vez más “fashion”) hasta llegar a la expectación de qué nos van a servir y cómo.

Si bien la cocina nueva apostaba por la “autoría” del cocinero (en el sentido de cocinar bajo su propia interpretación de las recetas) y siempre se buscaba que el plato aportara nuevos sabores o texturas y, por tanto, nuevas sensaciones, ahora la novedad no sólo viene en el plato sino en todo lo que le rodea.

La sorpresa es incluso uno de los 23 puntos sobre la nueva cocina que Ferran Adrià expuso en su ponencia de Madrid Fusión de 2007 (*la descontextualización, la ironía, el espectáculo, la performance, son completamente lícitos, siempre que no sean superficiales, sino que respondan o se conecten con una reflexión gastronómica*).

En los restaurantes de la cocina de vanguardia españoles se suele explicar, por ejemplo, qué es y cómo debe comerse (impensable hasta la fecha), a veces los últimos retoques se realizan en frente del cliente y con buenas dosis de excitación por parte del comensal (como cuando te preparan helados usando nitrógeno) y se utilizan elementos que no eran propios de un restaurante (nubes de azúcar como en las ferias o bolsas de plástico con formatos como los de los supermercados).

Los claros límites entre lo dulce y lo salado que dominaban los menús de los grandes restaurantes han desaparecido para ser mezclados dentro de un mismo plato o simplemente aparecer en un orden diferente (es común que algún plato

dulce aparezca en medio del menú o se acabe con un postre con reminiscencias saladas).

El menú degustación ayuda a crear un ambiente de continua expectación. El cliente siempre está expectante ante lo que vendrá después. El ir y venir de platos nuevos, las instrucciones que es necesario seguir para poder disfrutar al máximo de ellos, la preparación de algunos de ellos en la sala, etc. hacen de cualquier restaurante de cocina de vanguardia un pequeño teatro en el que cada plato es como un nuevo acto. Se sobrepasan por tanto los límites de la gastronomía para entrar en otros mundos que hasta ahora no estaban relacionados con la comida, lo que diferencia a la cocina moderna de cualquier otra expresión gastronómica anterior.

7. 'De Fusión':

Con este nombre se conoce una de las características más novedosas de la cocina de vanguardia. Se trata del uso de productos y técnicas que vienen de cualquier país del mundo. En este sentido, la cocina asiática (japonesa, china, tailandesa, etc.) es la que más está influyendo en los restaurantes de alta cocina. Hablamos de la cocina de fusión.

En un mismo plato, por ejemplo, podemos encontrar frutas de dos países distintos cocinados con una técnica que proviene de un tercero.

Es esta característica, la que más se separa de lo que se hacía anteriormente en gastronomía. Si bien a lo largo de la historia siempre se han utilizado alimentos llegados de diferentes partes del mundo (sobre todo tras los viajes de Marco Polo o el descubrimiento de América), el "monopolio" de la cocina francesa siempre hizo que las elaboraciones y recetas emularan de alguna manera o como mínimo tuviera reminiscencias de la cocina francesa anterior. Ahora no; en estos momentos la influencia puede venir de cualquier parte del mundo y si bien hay un uso continuo de los productos autóctonos, existe una continua búsqueda de otras formas de entender la cocina (cocineros que

estudian en diferentes partes del mundo o “buscadores” de nuevos alimentos y técnicas).

8. Personal:

En este sentido sigue la misma línea de lo que la cocina nueva aportó en su momento. La cocina nueva supuso una ruptura con la concepción de que el cocinero era un “fotocopiador” de recetas. Es decir, hasta la década de los setenta las recetas estaban perfectamente estructuradas de forma que el cocinero dedicaba su saber a elaborarlas lo mejor posible siempre dentro de las premisas que creaba la receta. Con la nouvelle cuisine esto cambió, el cocinero empezó a ser creador de sus propias recetas e intérprete de recetas ya conocidas. Comenzó el camino de lo que ahora la cocina de vanguardia ha llevado hasta el extremo: cada cocinero es libre de cocinar lo que quiera, no hay límites. Influencias que vienen del mundo de la naturaleza, la pintura, la química, la física, el espectáculo, en principio todo es susceptible de ser una inspiración para el cocinero por lo que al tener libertad de elección, cada uno expresa su propia idea de cocina, su propia “filosofía” de la cocina.

Para unos será la fusión con otras cocinas lo que los caracterice (Alberto Chicote), el terruño (Arzak, Carme Ruscalleda, Dani García), los aromas (Joan Roca), el gusto de los alimentos (Andoni Luis Aduriz), la innovación (Adrià, Paco Roncero), etc.

Todos los cocineros dentro de esta tendencia plasman su sello en cada una de sus creaciones de ahí que esta cocina actual se haya dado en llamar también cocina de autor.

Si personal es la cocina de vanguardia en cuanto a su preparación, también lo es en cuanto a su interpretación. El juego de colores, sabores, formas y texturas provoca en el comensal reacciones diversas y eso, es precisamente lo que se busca desde un principio, la complicidad con el cliente. Para ello se recrean sabores del pasado o se cocina con texturas y formas que recuerdan a otros

lugares (el colegio, el mar, la montaña) por lo que la reacción dependerá de los recuerdos que tengamos de dichos lugares.

La cocina de vanguardia indaga por tanto en el llamado sexto sentido, en la intelectualidad del hecho gastronómico. Aduriz lo describe así: *“en mi restaurante estamos para crear un momento conmover, robar el corazón de las personas”*. Digamos que el plato pone en contacto al cocinero, al comensal y todas las experiencias vividas por ambos.

xvii. LA COCINA DE VANGUARDIA Y EL NITRÓGENO LÍQUIDO

El Nitrógeno líquido ya no es un desconocido para aquellos incondicionales de la novedad, pero sigue siendo una gran incógnita para el gran público al que le cuesta un seguir tanta corriente innovadora en un sector tradicionalmente continuista y popular. Términos como "cocción a baja temperatura", "isomalt", "ronner", "pipa de humo", etc. quedan año a año como innovaciones del pasado, en ciertas corrientes gastronómicas solo sirve el presente, ya que el futuro, es el propio presente.

Antes de profundizar en el uso culinario, popularizado por Ferràn Adrià, del nitrógeno líquido es necesario saber qué es exactamente este componente.

El Nitrógeno (**N**) es un elemento químico cuyo número atómico es 7 y pertenece al grupo 15 (nitrogenoideos o VA) de la tabla periódica de elementos. De densidad 0,81 g/ml., su estado natural más habitual es en forma de gas, dado que su punto de fusión (estado líquido) es de aproximadamente -210 °C y su punto de ebullición (estado gaseoso) es -195,79 ° C. Forma parte del 78 % de la atmósfera, para obtener el nitrógeno líquido se destila el aire dado que el punto de ebullición del oxígeno es mayor que el del nitrógeno.

Su uso más habitual es la obtención de amoníaco, aunque sus compuestos orgánicos se pueden usar para fabricar combustibles o explosivos. A

continuación analizamos sus peligros y las medidas preventivas que debemos usar para su manipulación:

1. Incendio: No existe riesgo de combustión.
2. Explosión: No existe riesgo de expansión.
3. Inhalación: Puede provocar pérdidas de conciencia aunque al ser un gas inerte es menos peligroso que otros métodos de congelación (por ejemplo con CO₂)
4. Contacto con la piel: Puede provocar quemaduras graves por congelación. Es imprescindible manipularlo con guantes de congelación.
5. Contacto con el ojo: Puede provocar pérdida de visión. Es imprescindible manipular con gafas adecuadas.

Como precaución no mezclar nunca con chorros de agua ni otros líquidos de manera que no sea controlada. Por lo tanto el nitrógeno líquido es un elemento químico que se presenta a temperaturas extremadamente bajas, lo cual tiene la utilidad de enfriar rápida y bruscamente cualquier agente que entre en contacto con él.

1. **¿Qué utilidad tiene entonces en la cocina?**

Hemos oído y comprobado a menudo la frase: "*El frío cuece*". Es una verdad contrastada, el frío al deshidratar los productos ejerce la misma transformación que se obtiene con el fuego, a fin de cuentas cocinar es realizar una transformación controlada de un ingrediente no comestible a uno si comestible.

Con esta técnica del nitrógeno líquido podemos acelerar la cocción para eliminar los procesos bacterianos y para reducir las pérdidas de propiedades organolépticas provoquen un deterioro considerable de las materias.

2. ¿Qué efectos podemos lograr con una cocción en nitrógeno?

La técnica más empleada en la cocina caliente es la del contraste frío-caliente, es decir, el interior de un producto está cocinado y mantiene su temperatura ideal de consumo (50-55 °C) mientras que el exterior está completamente congelado por efecto de la cocción en nitrógeno líquido.

En la cocina dulce o en los entrantes la técnica más habitual es la de obtener un interior líquido a temperatura ambiente mientras logramos una fina película exterior que aísla el líquido del exterior.

Las palomitas o crispy consisten en cocinar un líquido de forma muy rápida evitando la formación de bloques unitarios. La constante desmembración de estos bloques nos deja un efecto similar al que tendríamos en un bol de palomitas (este efecto dura pocos segundos).

Por último comentar el auge de los helados instantáneos que se elaboran congelando al momento la crema base a medida que se remueve un poco el conjunto para evitar un exceso de cristalización del mix. Se debe incorporar al nitrógeno pasado por sifón, ya que este incorpora en la mezcla el aire necesario para que un helado tenga buena textura en boca. En el proceso habitual este se incorpora en el proceso de turbina. Otra gran ventaja de esta técnica y que hace especial su sabor es que la congelación instantánea de mix reduce considerablemente el tamaño de los cristales formados (el sueño de todo heladero).

Cierto es que el uso del nitrógeno en la cocina es muy positivo y espectacular de cara al cliente, pero no debemos obviar tampoco sus impedimentos y dificultades de manipulación. Como puntos negativos podemos citar que se evapora por lo que no podemos reutilizarlo ni reciclarlo. Como hemos comentado su manipulación es peligrosa debido a las graves quemaduras por frío.

Ventajas e inconvenientes, detractores y amantes de la cocina de vanguardia, la verdad es que el uso del nitrógeno líquido no deja indiferente a nadie; sólo el tiempo dirá si con el paso de los años se consolida esta técnica en los niveles que se ha consolidado el sifón o la cocina al vacío, o si pasa al baúl de los recuerdos junto con la lecitina de soja y la goma gellan. Tiempo al tiempo..

xviii. TÉCNICAS EN LA COCINA DE VANGUARDIA

Esferas y geles son términos escuchados cada vez más, cuando se habla de platillos de la cocina de vanguardia.

Estas preparaciones se logran modificando la textura de los alimentos gracias a las grenetinas, gelatinas, pectinas, gelificantes y emulsificantes.

La primera de ellas, la grenetina, es de origen animal porque proviene de los cartílagos de algunos animales, como la res. Las gelatinas se obtienen de la cola de los pescados.

Las pectinas son extraídas de frutas como la manzana y el membrillo, mientras que los gelificantes y emulsificantes (como la goma gellan y el agar agar) provienen de algunas algas marinas.

Existen gelificantes termoreversibles, es decir que se encuentran en estado líquido cuando están calientes, y sí se enfrían se gelifican. Al someterlos al calor nuevamente retoman su estado líquido.

El agar agar, del mismo modo que la gelatina, es termoreversible, pero éste se solidifica a temperaturas más elevadas (75° C), lo que permite realizar gelificaciones templadas o calientes, y no siempre frías.

La presentación de estos gelificantes (grenetina, agar agra y pectina) normalmente es en polvo y pueden adquirirse en algunas droguerías como La Cosmopolita y en tiendas de cocina especializada, como Belle Cuisine y Eurobakery.

En la primera de estas tiendas se puede adquirir alginato de sodio y cloruro de calcio para realizar esferificaciones, mientras que en las últimas dos se puede comprar el agar agar para hacer gelatinas con textura más plástica y menos grumosa, para presentaciones tibias o calientes.

La esferificación se logra por medio de dos ingredientes: un líquido como el coulis de fresa, mezclado con alginato de sodio (2 gramos por cada 250 mililitros de líquido). Esto se vierte sobre una solución de cloruro de calcio diluido en agua (5 gramos por cada 500 mililitros de agua). Cuando el alginato se deja caer con un gotero en el calcio, éste forma una capa alrededor del líquido generando una esfera.

Todas estas preparaciones se pueden emplear como guarnición o decoración de platillos, ya sean ensaladas, pescados, carnes, postres e incluso en bebidas.

Las gomas son utilizadas en la industria de la alimentación hace decenas de años para darle consistencia a productos como yogures, mostazas, mayonesas y salsas como la catsup.

Por esta razón únicamente son comercializadas por proveedores especializados en grandes volúmenes (1/2 tonelada como mínimo), haciendo que conseguir las sea muy difícil.

Los espesantes se utilizan frecuentemente en las cocinas, los más conocidos son las féculas de maíz, tapioca y papa. Su uso consiste en disolverlos en un líquido frío y agregar a una preparación caliente hasta obtener la consistencia deseada.

Las gomas también son usadas como espesantes, pero permiten espesar los líquidos cuando son agregadas en frío. Se debe ser muy específico con el gramaje, porque va en aumento el espesor que va tomando el líquido, y no es inmediato como la fécula. Con cada producto se tienen que empezar a realizar pruebas, porque depende de la acidez o del dulzor de cada producto.

Los resultados dependen de las cantidades de goma que se utilicen, la temperatura en la que se encuentren los líquidos, la época del año y el tiempo de reposo, que debe ser de 12 horas como mínimo.

Otra goma, es la xantana, que da la textura de claras de huevo cuando se utilizan en sustancias muy líquidas como el agua o jugos de frutas. Pueden ser empleadas para salsear algunas preparaciones o para saborizar recetas sustituyéndolas por las claras de huevos.

Para elaborar claras de algún ingrediente, se necesita mezclar la proteína que hay en el huevo (albumina) con un líquido, como el jugo de naranja. Esto genera que líquido logre la consistencia de las claras y puedan sustituirse en las preparaciones dulces.

xix. ESTÉTICA GOURMET, TÉCNICAS DE EMPLATADO

Dentro de lo que podríamos llamar cocina creativa, podemos hablar de una parte importante en el éxito de un plato, que es el emplatado y presentación de platos, lo que normalmente se entiende como “decoración” de platos en sentido amplio.

La decoración tiende a ser lo más sencilla y elegante posible, huyendo de barroquismos. Básicamente, dejémonos llevar por nuestra intuición y buen gusto, pero hay varias reglas que nos pueden guiar.

En primer lugar, si disponemos de suficiente vajilla, la elección del plato es importante. Normalmente suele quedar mejor un plato muy neutro, con color pastel claro, o incluso blanco, y si es sin dibujos mucho mejor. Las vajillas clásicas más decoradas son otra opción, siempre que tengan una decoración sencilla y neutra, y si es posible sólo en los bordes.

Personalmente prefiero platos grandes, lisos, donde la comida, aunque sea una ración generosa, tenga espacio alrededor y no llene por completo la vajilla usada. Lo de las cantidades a servir es algo muy discutible.

1. Podemos adoptar diferentes formas de composición básicas: VAJILLA CIRCULAR.

2. Composición simétrica. Referida a un equilibrio bilateral y proporcional entre las partes del plato, con un equilibrio entre el peso de los diferentes componentes. Existe igualdad de peso en las dos partes del plato, como alas de mariposa. Transmite una sensación de orden y armonía procedente de la misma Naturaleza.
3. Composición asimétrica. Dividimos la composición en dos partes asimétricas, una con mayor peso que la otra. Transmite un mayor dinamismo y tensión, digamos mayor vitalidad.
4. Composición rítmica. Repetición de elementos principales con alternancia de otros menos importantes. Crea un efecto dinámico y estimulante, que capta mucho la atención.
5. Composición oblicua. Líneas transversales y giradas respecto al espectador-comensal, que crean un efecto tridimensional de profundidad, y que transmite gran dinamismo.
6. Composición en escala. Elementos que se repiten con diferentes tamaños, de forma proporcional.
7. En función de estos conceptos básicos, podemos realizar varios tipos de composición:
8. Composición triangular o piramidal. Jugamos con las alturas, formando una pirámide en el plato, o bien un triángulo en plano.
9. Composición en cuadrado, tanto en horizontal como en vertical. Establecemos la composición en base a cuadrados o rectángulos simétricos.
10. Composición circular o lineal, respecto a un punto central, disponemos los elementos de forma circular u ovalada, creando un efecto de dinamismo muy interesante.

El emplatado y presentación de platos es casi un arte en sí mismo, no se aprende en un día, y requiere que desarrollemos un cierto sentido estético.

xx. LA COCINA GOURMET TIENTA A LAS PERSONAS

Cada vez más las personas deciden aprender nuevas recetas y técnicas para usarlas en sus preparaciones. Ya no se sirven platos abundantes, sino originales y estéticamente bien presentados, mezclando sabores y colores. Pocos restaurantes sirven estas comidas porque deben enfrentar la costumbre de las personas de comer mucho. Entradas alternativas.

La costumbre de las personas de llenar los platos a la hora de atender a los invitados está pasando al olvido. En la actualidad se impone una nueva manera de demostrar que se puede ser un buen anfitrión, de buen gusto y educación: con poca comida en el plato, pero estéticamente bien servida, mezclando casi científicamente sabores y colores con texturas distintas. A esto se llama cocina gourmet, un concepto que va ganando cada vez más espacio en los menús de los restaurantes. Esta nueva tendencia gastronómica también está tentando a las amas de casa.

Gourmet es un término francés que significa cocina; es todo lo referente a la gastronomía. Sin embargo, entre las técnicas más sofisticadas, se llama gourmet a la aplicación de métodos de equilibrio; una presentación distinta, en la que se combina texturas y colores. Además, incluye el concepto degustar: es decir que un plato gourmet se refiere a poca cantidad de comida, apenas para saborear. Y esto, entre los especialistas, implica “buen gusto” o “buena educación”. Según los diferentes conocedores de gastronomía, esos cambios en la cocina se están aceptando poco a poco en los restaurantes más importantes, y en las cocinas de hoteles cinco estrellas.

1. Costumbres.

“Las personas no están acostumbrados a este estilo de comidas. Los hábitos en la mayoría de ciudades, son comer mucho y bien, con platos abundantes y muy elaborados”. Sin embargo, algunos restaurantes que no se animan a incluir entre sus platos preferenciales este tipo de recetas están introduciendo de a poco algunas alternativas en las entradas.

Según los expertos, muchas personas están utilizando estas tendencias mucho más en sus propias casas. De hecho, numerosas personas asisten a las escuelas de gastronomía para aprender las técnicas gourmet.

“Lo primero es aprender a conocer la materia prima, y algunos métodos básicos de cocción y de presentación. Y una vez que se ha aprendido a utilizar esto, se les enseña a combinar sabores, colores y texturas”, saber cocinar es saber restear un plato. Restear significa saber combinar dos tipos de carnes, o un tipo de carne con un buen vino, o verduras con legumbres. Este tipo de comidas son obras de arte, porque están estéticamente presentadas. Y no sólo se aplica esto a las comidas internacionales. “Un buen plato de espaguetis puede convertirse en un menú gourmet”.

2. Como un Buen Perfume.

“La cocina gourmet es como el buen perfume. Es una mezcla de esencias, pero que requiere mucho conocimiento para conseguir un resultado exquisito”.

Los expertos aclaran: “la cocina gourmet va indefectiblemente de la mano de una buena mesa, de una excelente atención y de un variado menú. Todo el entorno alrededor del plato, inclusive el postre, influyen en lo gourmet”.

Se le llama también alta cocina porque la conforman platos especializados. Generalmente, son recetas originales de autor, y conllevan siempre un trabajo elaborado de cocción y de presentación, una pensada combinación de sabores, aromas y colores.

Aplicada a las personas, la palabra gourmet se refiere a quien tiene conocimiento sobre comidas y vinos.

3. Especies Gourmet.

- a. **Jengibre:** muy frecuente en la cocina oriental. Otorga un buen sabor a los pescados y puede ser una exquisita combinación con el chocolate.

- b. **Curry:** es de origen indio. Queda muy bien con los salteados de verduras, carnes o pastas, como los woks.
- c. **Garam-Masala:** es una mezcla de siete especias: pimienta blanca, clavo de olor, nuez moscada, canela, guindilla (es un ají picante característico de Asia), pimienta negra y jengibre. Es ideal para condimentar arroces y carnes.
- d. **Salvia:** acompaña muy bien carnes de cerdos, corderos, patos y algunos pescados de sabor fuerte.
- e. **Tomillo:** perfuma muy bien las salsas. Es un aliado del ajo, la berenjena, el choclo y las legumbres.
- f. **Hinojo:** hierba que acompaña pescados.
- g. **Macis:** Es el revestimiento exterior de la nuez moscada. Su sabor es dulce y especiado; se lo usa en pasteles y budines.
- h. **Cardamomo:** exótica semilla aromática. Es un ingrediente especial para el curry y para el pescado.
- i. **Melisa o toronjil:** tiene un aroma cítrico dulzón.
- j. **Azafrán:** se suele usar para el arroz pero recetas de alta cocina lo utilizan en helados, cremas y almíbar.

xxi. LA EVOLUCION DEL MONTAJE

El arte de la pintura cambia con el pasar de los años, desde los dibujos rupestres pasando por el surrealismo hasta arte moderno. Cambian los cuadros, oleos y técnicas, lo mismo pasa en los platos. Un simple pollo asado era presentado de diferentes formas dependiendo de la época: de manera rustica en la antigua Mesopotamia (si, si asaban pollos en esos años), de manera artística en la mesa del rey, en un estilo más familiar en tiempos actuales.

Todo movimiento artístico evoluciona mientras el tiempo pasa, esto depende de moda, de gustos, de productos y tendencias. Y como la cocina tiene en su esencia la realización de un plato, este ha ido cambiando su forma de ser presentado a los comensales como si de nuevos cuadros se tratase, usando los mismos ingredientes, variamos técnica y detalles.

1. Los primeros montajes.

Desde los tiempos de Apicius, los platos eran presentados en grandes vajillas y de manera sencilla, piezas de carne cubiertas con salsa, papas y vegetales en otra cazuela adornados en las mesas contiguas con aves de caza, plumas y frutas. Como si de montaje de buffet se tratase.

Llegando a la época de Brillat-Savarin de la mano de Antonin Careme, sus montajes eran dignos de banquetes imperiales, con arquitectónicas piezas de pastelería, caza y tallado de verduras.

Pero aun manteniendo el sistema de buffet a la mesa, puesto que los mismos comensales eran quienes se servían y armaban su propio montaje.

2. ¿Cuándo cambio todo esto?

Aunque suene difícil, no fue hasta los años 60-70 cuando los restaurantes junto con sus chefs empezaron a llamar más la atención y la gastronomía se consagró como estilo de vida. Fueron aquellos años donde los platos requerían una presentación diferente a la que uno servía en casa.

Puesto que la gente pagaba por comida, pero esperaba algo más, no solo en cuanto a la atención y decoración del local, querían ver obras de arte comestible, y no necesariamente hablamos de "pictofagia", sino que deseaban ver algo hermoso, que entrara por los ojos y llamara la atención puesto que daría mucho más gusto comerlo. Y como el orgullo de los chefs hacía que la competencia aumentara, ellos pensaban y rediseñaban. Pasaban horas en sus aposentos trazando líneas de lápiz en papeles plasmando sus ideas de platos. "Tal vez si pongo esto aquí y muevo esto allá, un poco de salsa aquí y hierbas por acá" decían y dibujaban.

Los años seguían, movimientos nuevos aparecían, junto con la globalización aparecían nuevos ingredientes, gracias a la tecnología se desarrollaban nuevas técnicas culinarias, aparecían nuevas promesas de individuos, nuevos cocineros y chefs que marcan tendencia. Todo esto y largos esfuerzos para finalizar en un plato que era devorado en minutos.

3. ¿En que nos vamos a centrar?

Iremos haciendo análisis de diversos montajes comenzando por los años 70 hasta nuestros días. Veremos las razones y responsables de sus cambios y poco a poco iremos sacando nuestras propias conclusiones.

4. Los años 70.

Una época culmine y representativa, los grandes maestros de la gastronomía como Auguste Escoffier, Fernand Point y James Beard habían consagrado las preparaciones y confeccionado menús que legaron a sus discípulos quienes comenzaron en aquellos años a rediseñar sus platos.

Es el auge de la Nouvelle Cuisine. Personajes representativos como Paul Bocuse, Michel Guerard, Pierre Troisgros, entre otros marcaron las tendencias en cuanto a montaje.

También es esta época, empezó la moda de moldear el arroz en diversos timbales, manguear el puré, tornear verduras en formas decorativas. Los inicios finos daban su fuerza.

5. Los años 80

Nuevas figuras emergen, nuevos estilos se marcan. Comenzamos a tener mejor acceso hacia otras culturas, lo que lleva a nuevos ingredientes y técnicas. Personajes como Roger Vergé, Alain Ducasse y Joel Robuchon tienen sus grandes momentos y sus platos comienzan a variar en formas y sabores.

En estos años la tendencia de montar en forma circular haciendo divisiones geométricas hace furor.

La fineza alcanzó gloria con platos de este estilo que demandaban más tiempo de montaje.

Aquí los montajes comenzaron a unir más los productos de manera que cada uno apoyara al otro para dar más relieve y altura.

Ya empezamos a ver a como se aparecen a lo que estamos acostumbrados hoy en día.

6. Los años 90.

La cocina y los chefs se hacen cada vez más populares. Salen en televisión, sus menús son alabados y requeridos por las estrellas y grandes autoridades. El ingenio no se detiene, la globalización otorga su aporte para que tengamos mejor acceso a tecnologías, técnicas y productos. Surgen muchos nuevos chefs que intentan ser diferente a lo habitual. Personajes como Thomas Keller, Pierre Gagnaire y Bernard Loiseau son alabados por sus fieles y medios.

Empezamos a ver más ingredientes y más técnicas en un mismo plato, cada uno con valor agregado.

Y vemos como los ingredientes se les rescata su pureza inclusive con valor agregado. Apreciamos mejor el trabajo de cada producto.

7. Mediados de los 90 e inicios del 2000.

Dejando fuera el protocolo de las décadas, los chefs se adelantaron y sacaron su artillería antes del comienzo del siglo 21.

Más tecnología, más productos, más cultura y más personajes como Tetsuya Wakuda, Gordon Ramsay y Wolfgang Puck inician sus estilos.

8. En el 2000 y más allá.

Hoy en día, vemos una evolución muy notoria. Surgen nuevos estilos y hay más tendencias, no nos centramos solo en una sino en varias. Escuchamos de nuevas técnicas como al vacío, cocción lenta, esterificación, cocción en presión y atmosfera controlada, etc. Más que evolución, surge la revolución. La cocina y los chefs están en su mejor momento y cada vez vemos mejores profesionales que realizan su trabajo con gran dedicación. Los estilos de Ferran Adrià, Yves Thuries y Michel Bras son mezclados y rediseñados para mostrar el absoluto potencial creativo.

Un claro ejemplo del montaje de muchos platos, que se centran en el medio y dejan más espacios en blanco que los rellenan con líneas, puntos de salsa y polvos.

Un claro ejemplo de montaje disperso de forma lineal donde se aprecia con claridad la forma y técnica de cada ingrediente.

Usando muchas decoraciones como flores, brotes, salsas.

Un ejemplo de cómo muchos platos son hoy en día, son los montajes en trilogía. Este es un estilo muy usado para postres.

9. Hemos visto.

Platos y tendencias hay muchas, con infinitas posibilidades. Con el pasar de los años esto ha cambiado para impresionarnos cada vez más. Aunque hay lados que perduran con los montajes clásicos, hay otros que se dedican a reinventarlos como también están los que quieren crear un estilo único. Nuestro lienzo es la vajilla y nuestros oleos la comida; y como siempre, nuestro limite es la imaginación. Bien el plato terminado es la mejor manera de describir al cocinero o chef. Puesto que es su carta de presentación hacia sus comensales o amigos.

Muchos chefs tienen el orgullo de declarar el montaje como la parte favorita en la elaboración del plato, depende de quienes tomen con seriedad

la gastronomía de velar que toda la preparación sea impecable para que así la presentación del mismo sea digna de su elaboración.

Puesto como decía un chef francés: “Cuando decimos creatividad, decimos trabajo. Un plato representa una idea sobre la que se trabajó muchísimo hasta darle la forma deseada. Pero al repetirlo, casi nunca sale igual. Cada vez es una obra nueva.”

CAPITULO V

V. METODOLOGIA

A. LOCALIZACION Y TEMPORALIZACION

La presente investigación se desarrollo en la ciudad de Latacunga provincia de Cotopaxi y tuvo una duración de 6 meses de Marzo a Agosto 2011.

B. VARIABLES

1. Identificación

- a. Preferencias Culinarias Autóctonas del Cantón Latacunga.
- b. Técnicas Culinarias Ancestrales.
- c. Cocina de Vanguardia.

2. Definición

- a. **Preferencias Culinarias Autóctonas del Cantón Latacunga.-** establece la preferencia en la gastronomía, considerando los grupos de alimentos y su forma de cocción.
- b. **Técnicas Culinarias Ancestrales.-** es una forma de averiguar el tipo de comida que los consumidores prefieren y su nivel de conocimiento de los platos típicos del Cantón Latacunga y su valor nutricional.
- c. **Cocina de Vanguardia.-** son técnicas de preparación de los alimentos que deben ser tomados en cuenta al momento de preparar un plato.

3. Operacionalización

VARIABLE	ESCALA DE MEDICION	INDICADOR
PREFERENCIAS CULINARIAS AUTÓCTONAS ➤ Variable de platos típicos	– Continua	<ul style="list-style-type: none"> ▪ % de nivel de consumo ▪ # de platos autóctonos ▪ % de preferencias culinarias
➤ Variable de géneros	– Continua	<ul style="list-style-type: none"> ▪ % de aceptación ▪ # de personas consumidoras
➤ Características de presentación	– Continua	<ul style="list-style-type: none"> ▪ % niveles de preferencia ▪ # aplicación de técnicas de cocción
VARIABLE	ESCALA DE MEDICION	INDICADOR
TÉCNICAS CULINARIAS ANCESTRALES ➤ Distinciones gastronómica	– Continua	<ul style="list-style-type: none"> ▪ % de consumidores según el tipo de comida preferida ▪ % de consumidores según escala de conocimientos
➤ Gastronomía típica	– Continua	<ul style="list-style-type: none"> ▪ % de consumidores según escala de preferencia ▪ % de consumidores según escala de conocimiento de valor nutricional

VARIABLE	ESCALA DE MEDICION	IDICADOR
COCINA DE VANGUARDIA ➤ Métodos de cocción	– Continua	<ul style="list-style-type: none"> ▪ % de aceptación de las técnicas ▪ % de adaptación de las técnicas ▪ # de las técnicas de cocción
➤ Técnicas de corte	– Continua	<ul style="list-style-type: none"> ▪ # de cortes en la cocina clásica ▪ % de utilidad de un producto
➤ Diseño del plato	– Continua	<ul style="list-style-type: none"> ▪ % carbohidratos ▪ % vegetales ▪ % proteínas
➤ Características organolépticas	– Continua	<ul style="list-style-type: none"> ▪ % nivel de altura ▪ % textura ▪ % color

C. DESCRIPCION DE PROCEDIMIENTOS

1. Plan para Recolección de la Información.

Los datos recogidos se transformarán mediante una revisión crítica de la información recopilada según las variables de la investigación. Para ello de desarrollarán las siguientes actividades:

- i. Es una investigación experimental.
- ii. Los análisis correspondientes de los resultados dieron las respectivas recomendaciones.
- iii. El informe será elaborado mediante la implementación de la metodología específica para el efecto.

- iv. Se elaborara recetas estándar para cada preparación gastronomía autóctona.
- v. Las conclusiones permitirán la elaboración de la propuesta alternativa.

2. Desarrollo de la Investigación.

El trabajo de investigación se orientará a través de una metodología participativa con la responsabilidad del grupo investigador y de las unidades de observación (directivos, maestros).

Las técnicas e instrumentos que se utilizarán, son a través de guías de trabajo que harán presencia en la bibliografía, y que permitirán recoger la información necesaria para el análisis.

CAPITULO VI

VI. RESULTADOS Y DISCUSION

1. POTENCIALIDAD Y ESTILIZACIÓN DE LA GASTRONOMÍA AUTÓCTONA DEL CANTÓN LATACUNGA.

Hablar del arte culinario es hablar de una habilidad en constante evolución y renovación y podemos decir que es un diseño temporal, porque no es como las obras de arte que se pueden conservar por un tiempo definido pero precisamente por esa inconstancia es por lo que se mantiene vigente. Dentro del mundo de la Gastronomía el papel más importante que las técnicas y la habilidad que se tenga es la Imaginación y la Creatividad; a partir de esto se pueden elaborar platos originales, atractivos ya que la comida novedosa es muy importante en nuestras mesas y está tomando una gran fuerza en la actualidad. Sin embargo hay que tomar en cuenta que aunque siempre estamos abiertos a experimentar las cocinas tradicionales del mundo son tomadas como base y ejemplo para la creación de las nuevas tendencias culinarias.

Hoy en día hay muchas y diversas tendencias gastronómicas que podemos observar en los diferentes continentes. Contamos con la posibilidad de degustar en muchas de las ciudades del mundo de una amplia oferta que incluye estilos gastronómicos muy variados.

Dada la aceptación por el público hacia degustar cada cultura gastronómica a su alcance nos encontramos con una fuerte tendencia mundial basada en la exploración, el conocimiento y acercamiento a los distintos estilos de cocina de cada país.

La gastronomía y el potencial de los cocineros han subido mucho a nivel visión social, y donde antes veíamos a un obrero de la gastronomía hoy vemos a profesionales más preparados, con una base cultural mucho más amplia que antiguamente y con unos conocimientos que van desde la nutrición hasta la química culinaria.

Los cocineros en la actualidad son parte y consecuencia de los nuevos cambios alimenticios que podemos encontrar hoy en día. El denominador común quizá es el hecho de crear nuevas combinaciones de sabores a las que antes nunca un cocinero se hubiera atrevido o imaginado. Es romper las barreras de las texturas conocidas brindándole al comensal una nueva experiencia con cada bocado. Es investigar en nuevas formas de servirlo, explorar con todo tipo de técnica que nos permita esquivar lo ya conocido.

Cabe destacar también el profundo conocimiento de la materia prima que hoy por hoy tienen los profesionales gastronómicos. La estrecha relación entre productor y cocinero ha dado luz a nuevas opciones a la hora de elaborar platos con productos baby's, brotes de todo tipo de verduras e insumos nuevos gracias a la importación y al mayor conocimiento de los productos a nivel mundial.

En la actualidad está muy de moda la Cocina Fusión que es la mezcla de estilos culinarios de diferentes culturas como la mezcla de ingredientes representativos de otros países, mezcla de condimentos y especias, prácticas culinarias, etc. La fusión de las cocinas se realiza por diversas vías, en algunos casos puede ser motivada por la creatividad de una comunidad de cocineros, por la simple fusión de culturas o por influencias geográficas o económicas. También está entrando con gran fuerza la Cocina de Vanguardia que se ha dado por llamar "la cocina de los sentidos", con ingredientes como el nitrógeno líquido, las gelatinas calientes, las croquetas líquidas, las espumas, los aires y la deconstrucción; con todo ello contamos con nuevos elementos dentro de las cocinas como cocinar dentro de una "cafetera", los embaces al vacío, los hornos al vapor o con circulación de aire, y un montón de elementos que años atrás solo se veían en los laboratorios químicos.

La cocina se basa en la perfección y el balance de cuatro elementos que deben constar en cada plato como el color, el aroma, el sabor y la presentación. Con los colores se debe ver que los ingredientes sean frescos y tiernos. El sabor y el aroma deben ser apetecibles para el comensal. Finalmente los platos deben estar cuidadosamente adornados y muy bien presentados para el agrado del cliente.

Nuestra Gastronomía es rica y muy variada en todas las regiones del país por eso muy importante tratar de explotarla al máximo con las nuevas tendencias culinarias, para que así se dé a conocer todo lo que nuestro país tiene y ofrece al mundo.

2. TÉCNICAS EN LA PREPARACIÓN DE LOS PLATOS.

- **Sofreír.-** es una técnica de cocina que consiste en hacer freír en una sartén a baja temperatura (menos de 100 °C) los alimentos. Se suele aplicar el concepto generalmente cuando se habla de verduras finamente picadas con la finalidad de que suelten sus jugos debido a la acción de calor.



- **Colar, filtrar.-** Pasar un líquido por cedazo o colador para aclararlo. Hacer pasar un fluido por un filtro para retener alguno de sus componentes.



- **Reducción.-** En cocina se llama reducción al proceso de concentración o espesamiento de una sustancia líquida mediante evaporación o ebullición. La finalidad de la reducción es que la salsa o caldo posea un sabor más concentrado y logre "cuerpo". Se denomina así por reducirse el volumen

del líquido. La operación de reducción se hace la mayoría de las veces a fuego intenso y suele durar unos minutos.



- **Sellar.-** se utiliza solo para referirse a la acción de dorar la carne a fuego fuerte con la finalidad de cerrar sus poros y que mantenga así sus jugos naturales. El procedimiento de sellado se realiza en una sartén o plancha, apenas con unas gotas de materia grasa (aceite) y deberá estar bien caliente. La operación es muy rápida, se coloca la carne y a fuego vivo se dora por todas sus partes.



- **Cocer.-** es la acción de convertir un alimento crudo en comestible exponiendo el mismo a la acción del calor sumergido en un medio líquido (agua, salsa, fondo, leche, etc.)



- **Marinar.-** Poner carnes o pescados, en compañía de vinos, vinagres, hierbas aromáticas, etc., por espacio de un tiempo determinado, con el objeto de conservarlos, aromatizarlos o ablandarlos.



- **Saltear.-** es la acción de cocer de forma total o parcial en un medio graso y con el fuego vivo, removiendo con energía. Hoy los salteados generalmente se hacen en una sartén con poca materia grasa (mantequilla o aceite, por ejemplo). También significa dorar un alimento en aceite o mantequilla para sellar sus jugos.



- **Freír.-** en general, sumergir un preparado en una grasa caliente y mantenerlo hasta su cocción. En España cuando hablamos de freír lo asociamos al aceite como grasa que se utiliza de forma generalizada, especialmente al aceite de oliva. El arte de freír incorpora mucha sabiduría dependiendo de los preparados y otras características que pretendamos conseguir con la fritura.



- **Deshuesar.-** es la acción de quitar el hueso o los huesos a las distintas piezas de carnes, aves o frutas.



- **Hornear.-** Meter al horno. Esto es, cocinado de un alimento o receta por el calor en el horno. La temperatura del horno se ajustará según el tamaño de la pieza o la preparación a cocinar.



- **Blanquear.-** es sumergir los alimentos durante un breve lapso de tiempo en agua hirviendo y luego en agua helada para frenar la cocción. Esta técnica ayuda a desprender la piel de los vegetales o frutos secos, fijar el color de frutas y verduras, extraer los jugos amargos y evitar la pérdida de nutrientes, retirar los excesos de sal y dar pre-cocción a las pastas, entre algunos otros usos.



- **Tornear.-** Recortar las aristas de un género para darle una forma regular, redonda u ovoide.



- **Batir.-** es la acción de revolver de forma rápida y enérgica con movimientos circulares hacia arriba para mezclar una sustancia hasta que espese y aumente su volumen o bien se disuelva hasta obtener una preparación homogénea.



- **Amasar.-** es trabajar los distintos ingredientes para formar o hacer una masa de harina, de tierra, de cemento o de cualquier otro preparado con el agregado de agua u otro líquido. En gastronomía se trabajan todos los ingredientes con las manos hasta obtener una masa lisa y suave, lista para poder estirar.



3. ESTANDARIZACIÓN Y APLICACIÓN DE NUEVAS TÉCNICAS EN LA GASTRONOMÍA AUTÓCTONA DEL CANTÓN LATACUNGA.

La gastronomía es un tema muy importante a nivel mundial ya que se tiene el conocimiento de que es muy rica y variada pero lastimosamente no es promocionada adecuadamente pero si se aplican las nuevas técnicas culinarias esto atraerá la atención a los consumidores teniendo buenos resultados. Por eso se ha pensado en aplicar nuevas técnicas de vanguardia en la Gastronomía Autóctona del cantón Latacunga para que el momento de servir los platos se vean estilizados y no tenga esa mala apariencia como tanto en la cantidad ya a veces los sirven muy exagerados y el propósito es que se conozca la calidad y el buen sabor de la Gastronomía latacungueña.

Lo más importante al realizar esta investigación es que exista un mejor conocimiento de la gastronomía del Cantón a nivel nacional, el solo hecho de tener una mejor presentación en los platos al momento de ser servidos atraen la atención a los extranjeros tanto nacionales como internacionales y así su vez se podría buscar que mejore la gastronomía para que exista una mayor aceptación y conocimiento de esta para así obtener muy buenos resultados.

Al aplicar nuevas recetas estándar traerá nuevos y mejores resultados ya que se tendrá el conocimiento de las cantidades correctas que deben ser utilizadas y también cuales son las técnicas y métodos adecuados para utilizar y obtener una buena producción. Todo esto servirá para la ayuda al mejoramiento de la gastronomía del Cantón.

La importancia de aplicar correctamente la nuevas técnicas culinarias es que se obtendrán productos buenos y de calidad y con una mejor aceptación por parte del cliente ya que los platos que van a ser ofrecidos tendrán color, altura, porcionamiento adecuado y estos son los aspectos más importantes al hablar de cocina de vanguardia.

Al aplicar las técnicas adecuadas al elaborar un plato nos ayudara que el porcionamiento de cada ingrediente sea el correcto, también que la cocción sea adecuada y así evitar pérdidas tanto económicas como del los productos en sí, a la vez se tendrá porcentajes correctos de calorías y así se obtendrá los resultados deseados.

CONCLUSIONES:

- En la ciudad de Latacunga la gastronomía autóctona no es muy particulares por lo q la gente busca una mejor presentación en los platos usando técnicas culinarias de vanguardia.
- La estilización de los platos típicos ayudaría a mejorar el turismo gastronómico y así crear más puestos de trabajo y mejorar la economía de la ciudad.
- Un recetario es una herramienta muy importante en el desarrollo y promoción de la gastronomía autóctona del cantón Latacunga ya que con esto se busca fomentar el interés culinario.
- Una vez realizada la investigación se nota el interés por parte de los habitantes de la ciudad en que se utilicen técnicas culinarias de vanguardia, a su vez se puede dar cuenta el desconocimiento de cuáles son los platos típicos y características del cantón Latacunga esto por falta de conocimiento, promoción y preparación de los mismos.
- Cuando se propone cambios no son muy aceptados por parte de los consumidores pero cuando se les proporciona la información adecuada se despierta el interés, y se ve que cualquier técnica culinaria puede ser utilizada en cualquier plato.

RECOMENDACIONES

- A la falta de conocimiento por parte de los habitantes de la Gastronomía Autóctona del Cantón, se recomienda que en los restaurantes exista una adecuada promoción de los mismos, con el fin de que sean aceptados.
- Se recomienda a las autoridades del cantón fomentar el turismo gastronómico para que así haya fuentes de trabajo y más ingresos económicos para la ciudad.
- Se buscara de la mejor manera de informar a los consumidores de los beneficios que pueden traer los cambios en las preparaciones culinarias para que así sean aceptados de la mejor manera.
- Para mejorar las preparaciones típicas de la ciudad hay que rescatar sus sabores usando ingredientes autóctonos y no mezclarlos con productos que no son propios del cantón.
- Optimizar las preparaciones típicas de la ciudad de Latacunga estandarizando las recetas y resaltando las técnicas culinarias y los pasos indicados en ellas.

VII. REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

1. **ANTROPOLOGIA (CONCEPTO)**
<http://www.liceus.com/cgi-bin/aco/ant/0101.asp>
2010-12-08
2. **ANTROPOLOGÍA CULINARIA (CONCEPTOS)**
<http://vvizuite.lacoctelera.net/post/2009/07/22/antropologia-culinaria>
2010-12-08
3. **GASTRONOMIA ECUATORIANA**
<http://www.cocinerosurbanos.com/gatronomia-ecuatoriana.html>
2011-02-02
4. **COCINA ECUATORIANA (HISTORIA)**
<http://www.slideshare.net/FIECS2009/gastronomia-1392023>
2010-12-10
5. **GASTRONOMÍA (CONCEPTO)**
<http://es.wikipedia.org/wiki/Gastronom%C3%ADa>
2010-12-10
6. **GASTRONOMÍA (HISTORIA)**
<http://es.wikipedia.org/wiki/Gastronom%C3%ADa>
2010-12-14
7. **GASTRÓNOMO (CONCEPTO)**
<http://www.gastronomiaycia.com/2008/11/28/gourmet-o-gastronomo/>
201012-14
8. **LATACUNGA CIUDAD**
<http://www.latacunga.gov.ec/>
2010-12-22
9. **LATACUNGA UBICACIÓN**
<http://www.latacunga.gov.ec/>
201012-27

10. COCINA POPULAR (COTOPAXI)

<http://www.ecostravel.com/ecuador/ciudades-destinos/latacunga.php>

201012-28

11. CHUGCHUCARAS (PLATO TIPICO)

<http://www.diariolosandes.com.ec>

2011-01-04

12. COCCIÓN (CONCEPTO)

<http://es.wikipedia.org/wiki/Cocci%C3%B3n>

2011-01-04

13. COCINA - VANGUARDIA

<http://www.feelspanish.com/cocina-de-vanguardia-espanola-16.htm>

2011-02-02

14. ESTETICA GOURMET (TÉCNICAS – EMPLATADO)

http://www.lagaceta.com.ar/nota/272281/Informacion_General/

2011-02-13

15. MONTAJE (EVOLUCIÓN)

<http://www.imchef.org/la-evolucion-del-montaje/>

2011-02-15

ANEXOS



LATACUNGA



Gabriela Guerrero P.

ESPOCH

GUÍA INFORMATIVA DEL CANTÓN LATACUNGA

Latacunga es una ciudad de Ecuador, capital de la provincia de Cotopaxi y cabecera cantonal del cantón homónimo. Se encuentra en la Sierra centro del país, en las estribaciones de la cordillera de los Andes en Ecuador, cerca del volcán Cotopaxi en la hoya de Patate. Se encuentra a 2850 metros sobre el nivel del mar y tiene una temperatura promedio de 12 grados centígrados.

HISTORIA

La fundación española de la ciudad se efectuó por el primer encomendero español en 1534 con el nombre de "Asiento de San Vicente Mártir de Latacunga". En 1539 Gonzalo Pizarro ordena aumentar el número de habitantes, y es en 1584 que se efectúa la fundación definitiva y formal por el Cap. Antonio de Clavijo con el nombre de "San Vicente Mártir de Latacunga y sus corregidores". Luego el 11 de noviembre de 1811 es elevado a la categoría de Villa.

TRANSPORTE

- **Terrestre:**
 - Autovía: se puede llegar a Latacunga desde Quito en un viaje de una hora y media a través de la Autopista Panamericana
 - Tren: ruta Quito-Latacunga o Ambato-Latacunga.
- **Aéreo:**
 - Aéreo: Aeropuerto Internacional Cotopaxi.

FIESTAS DE LATACUNGA

Festividad de la Mama Negra: independencia de Latacunga. Desfiles, eventos culturales y corridas de toros de pueblo Fecha: 11 de noviembre Lugar: calles de la ciudad.

Bailes de Inocentes: bailes, disfraces, mascaradas, comidas típicas. Fecha: 28 de diciembre al 6 de enero. Lugar: Parque Vicente León

Fiesta de la Virgen de las Mercedes: vísperas, mascaradas, bandas de pueblo, fuegos artificiales, misa de gallo, procesión religiosa. En Latacunga: procesión de la "Mama Negra" Fecha: 23 - 27 de septiembre Lugar: calles de la ciudad.

Fiesta en Honor a la Santísima Cruz en el Barrio Joseguango Alto Durante el mes de Septiembre

LA MAMA NEGRA

Festividad que se celebra por la fecha de las fiestas de independencia y es un sincretismo religioso que goza de mucho colorido, alegría y desorden público, pues los miles de turistas nacionales y extranjeros que llegan a esta gran fiesta no sólo deleitan sus sentidos con la música, los disfraces y el baile de las comparsas que conforman este festejo, sino del licor que es repartido a cuantos lo pidan. Pese a este detalle, la fiesta se vive como la representatividad del puro folclor nacional.

Las autoridades de la ciudad han implementado campañas de regeneración cultural para mejorar la mala imagen que reflejan estas festividades.

TURISMO

- **Naturaleza**
 - Área nacional de recreación el Boliche o Parque Nacional Cotopaxi: ubicado en las cercanías de Latacunga con refugios de montaña y de nieve (nevado, museo, lagunas, estación faunística, cabañas, zona camping, bosques, etc.), en una zona adecuada a efecto en 1960 se efectúa la instalación del NASA Cotopaxi Station, Estación de seguimiento Aeroespacial construida conjuntamente por el Gobierno Nacional y la NASA en los años 1960 y que hoy es

operada por CLIRSEN Centro de Levantamientos Integrados de Recursos Naturales por Sensores Remotos.

- **Iglesias**

- Catedral
- El Salto
- La Merced
- San Agustín
- Santo Domingo
- San Francisco
- San Sebastián

- **Otros**

- **Molinos de Monserrat:** construidos en 1756, como un obraje colonial, actualmente constituye un centro cultural múltiple, en sus instalaciones se halla el Museo Arqueológico (con reliquias culturales preincásicas) el Museo Folklórico (indumentaria, instrumentos y conjuntos referentes a diferentes manifestaciones de la cultura popular). Y la instalación de la pinacoteca con obras de Tabara, Guerrera, Guayasamin, Román
- **Palacio municipal:** edificio oficial, sede del ayuntamiento, contruido entre 1910 y 1936 en piedra pómez con influencia dórica y elementos corintios con decoraciones murales que reflejan eventos patrióticos.
- **Casa de los Marqueses de Miraflores:** construida en la primera mitad del siglo XVIII, entre sus varios propietarios destaca el latacungueño Ignacio Flores, Marqués de Miraflores y Presidente

de la Real Audiencia de Charcas (hoy Bolivia) en 1782. En su construcción se aprecian bóvedas talladas en piedra pómez con hermosos arabescos y mudejares. En la actualidad funciona el Depto. De Cultura y Relaciones Públicas del Cabildo, pequeños museos folklóricos, cívicos e históricos y biblioteca "Simón Bolívar".

- **Hacienda de Tilipulo:** originalmente construida como un obraje de explotación comunitaria en 1540 actualmente es una instalación arquitectónica con influencias religiosas que resumen varios aspectos de la historia local.

RECETARIO



HISTORIA ALLULLAS Y QUESO DE HOJA

➤ LA CALLE DE LAS ALLULLAS

Su preparación, aunque descifrada por muchos, seguirá siendo un secreto de los expertos allulleros del barrio La Estación. La falta de apoyo al artesano productor sigue siendo la tónica.

Era el año de 1908 y los vientos puros de aquella época, transportaron hasta los oídos de los habitantes de la ciudad capital de la Provincia de León, el pitido de una estruendosa y humeante máquina negra, era el ferrocarril y con su llegada, también arribó el fortalecimiento de uno de los platillos más antiguos del Ecuador, la allulla y el queso de hoja.

Víctor Hugo Huertas Silva de 78 años de edad, ambateño de nacimiento pero laticungueño de corazón desde niño, recuerda con nostalgia el año de su llegada a la tierra de las allullas, 1937.

“Yo llegué muy pequeño a la ciudad (seis años) y uno de las primeras memorias que tengo es justamente la del ferrocarril; la gente del centro de la ciudad, en aquel entonces una zona muy distante, llegaba con sus canastos de carrizo y ofrecía las allullas a los viajeros, principalmente a los gringos (norteamericanos) que eran los maquinistas”, comentó Huertas, artesano del producto, ex ferrocarrilero, y morador del barrio La Estación.

En aquel tiempo, recuerda el artesano, donde hoy se asientan las casas del barrio y los edificios modernos, se extendían inmensos ‘potreros’ (terrenos) que eran propiedad de la Empresa de Ferrocarriles y que se utilizaban como bodega de las cargas transportadas diariamente.

Niños, jóvenes y adultos, caminaban desde el centro y San Sebastián para admirar el arribo de los viajeros. “Casi todos quienes vivíamos en Latacunga veníamos a la curiosidad de los trenes y al mismo tiempo a trabajar, porque había que vender todo lo que se producía”.

Víctor Hugo Huertas detalla que en la recta occidental de la línea férrea, se instalaban carpas para la venta de comida y que en ese entonces, apenas existían tres hoteles de hospedaje en la ciudad: Ferroviario, Fígaro y Central. “Había fundas de allullas que costaban un ‘calé’ (1/4 de Real), un ‘medio’ (medio Sucre) y un Sucre, pero eso era un montón de allullas y además eran muchos más grandes que las de ahora, las vendedoras llevaban en sus canastos producto para la venta de unos cinco sures”, comentó el artesano.

Huertas detalla que el tamaño actual de las allullas es similar al de las de medio Sucre del siglo pasado, y que muy pocos productores preparan hoy el platillo con el ingrediente principal, la manteca de chancho.

Preparación especial

Meses atrás un proyecto productivo pretendió obtener la receta para reproducirla en microempresas de Tungurahua, y que éstas a su vez elaboraran la allulla para que sea comercializada en Latacunga.

Los allulleros locales se resistieron al proyecto y Víctor Hugo Huertas lideró la oposición. “No podíamos permitir que se nos lleven nuestra herramienta de trabajo, un secreto heredado de generación en generación”.

Por lo que para la elaboración de este reportaje, la tendencia fue similar.; “le doy los ingredientes y una partecita de la elaboración para sacarle de la curiosidad, pero no más”, dijo entre risas y apretones de mano.

El queso de hoja se produce a partir de otro queso hecho de pura crema. Se lo expone en abundante agua hirviendo y éste por efecto del calor, se torna elástico. Se lo estira al máximo y se le colocan “sales especiales para que de buen sabor”, luego se lo enrolla y es colocado en una hoja de atzera, traída desde Pelileo. “Hay clientes que lo prefieren en una funda plástica, también se lo hace, pero esa es otra historia”, dijo el experto productor.

La allulla está hecha harina, levadura, agua, sal, azúcar y manteca de chancho.

Luego de elaborar la masa, se la coloca en el horno y se espera hasta que el calor cocine la masa y dore el exterior.

“Las allullas se meten al horno a eso de las tres de la mañana, el tiempo expuesta al calor también es un secreto porque si le faltó estarán crudas, pero si se pasó, las allullas salen más delgadas y lluras (delicadas, que se rompen fácilmente)”, comentó.

Problemas de los productores

Contrario a lo que se piensa, los días feriados como el de los difuntos y las fiestas locales como la Mama Negra, son las épocas de menor venta de allulas y no por falta de clientes, sino por la “discriminación” de la que consideran ser víctimas. Huertas explica que la Policía Nacional cierra los accesos al barrio La Estación desde el ingreso norte, a la altura del puente de la cervecería y al sur, hasta el sector de los Molinos Poultier.

“Nuestros clientes quieren entrar al barrio para comprar y no les dejan, supuestamente porque dan prioridad al tráfico vehicular de la carretera; pero no se dan cuenta del daño que ocasionan a los allulleros y en sí a la ciudad, convirtiéndola en una urbe que ahora ya no es ni de paso”, dijo Huertas.

Según el productor, las autoridades locales no tomaron en cuenta en las últimas fiestas, a uno de los productos gastronómicos tradicionales más importantes de Latacunga.

“Se elaboraron trípticos informativos para los turistas en los que se localizaba en un mapa a las chugchucaras, hoteles, bares y discotecas, pero nunca se localizó al sector de las allullas, sin embargo si nos pidieron que donemos cientos de allullas para la comparsa y por si fuera poco, también cerraron las calles para que los clientes no puedan ingresar en sus vehículos”.

FRASE:

“Latacunga es la ciudad de las allullas, porque este producto es más antiguo que la misma Mama Negra”.

Víctor Hugo Huertas, productor de allullas.

DATO:

1 dólar. Cinco allullas más la 'yapa' (extra) son comercializadas por ese valor.

DATO 2:

Quesos

Oscilan entre los 50 centavos y los dos dólares, dependiendo de su tamaño.

ALLULLAS			FECHA: 2011-07-13	
			PESO:	
			# PAX: 4	
INGREDIENTES	UNIDAD	CANTIDAD	VALOR UNITARIO	VALOR TOTAL
Harina de trigo	Gr	500	0,45	0,65
Manteca	Gr	250	,035	0,35
Agua	Ml	100	0,15	0,15
Azúcar	Gr	20	-	-
Sal	Gr	7	-	-
Levadura	Gr	10	0,20	0,20
COSTO VARIABLE				1,35
5 % VARIOS				0,07
COSTO TOTAL				1,42
COSTO RACION				0,36

PREPARACION:

Tamizar la harina y mezclar con los demás ingredientes en un recipiente y amasar hasta conseguir una masa tersa. Forme una bola con la masa, colóquela en el recipiente y cúbrala con un paño; déjela reposar en un lugar abrigado durante 2 horas. A continuación, amásela de nuevo y divídala en 4 porciones. Forme una bolita con cada porción y colóquelas en una lata de hornear, un poco separadas unas de otras. Aplástelas formando tortitas y cuézalas en el horno a 350 °F (180 °C), hasta que comiencen a dorar. Apague el horno y deje enfriar dentro del mismo.



ALLULLAS (VANGUARDIA)			FECHA: 2011-07-13	
			PESO:	
			# PAX: 4	
INGREDIENTES	UNIDAD	CANTIDAD	VALOR UNITARIO	VALOR TOTAL
Harina de trigo	Gr	500	0,45	0,65
Manteca	Gr	250	,035	0,35
Agua	Ml	100	0,15	0,15
Azúcar	Gr	20	-	-
Sal	Gr	7	-	-
Levadura	Gr	10	0,20	0,20
Hojas de Achira	Uni.	8	0,08	0,64
Hojas de achira fresca	Uni.	8	0,08	0,64
COSTO VARIABLE				2,63
5 % VARIOS				0,13
COSTO TOTAL				2,76
COSTO RACION				0,69

PREPARACION:

Tamizar la harina y mezclar con los demás ingredientes incluido las hojas de achira trituradas en un recipiente y amasar hasta conseguir una masa tersa. Darles forma y colocar en el recipiente y cubrirlas; déjela reposar en un lugar abrigado durante 2 horas. A continuación, amásela de nuevo y divídala en porciones.

1. Una parte colóquelas en una lata de hornear, un poco separadas unas de otras y cuézalas en el horno, dos golpes uno a 200°C por 14 minutos, el

otro a 120°C hasta que comiencen a dorar. Apague el horno y deje enfriar dentro del mismo.

- 2.** El resto de masa formar bolas y envolverlas en hojas de achira y dejar cocer a baño maría por cuarenta minutos, acompañarlas con una salsa de queso de hoja.

QUESO DE HOJA			FECHA: 2011-07-13	
			PESO:	
			# PAX: 7	
INGREDIENTES	UNIDAD	CANTIDAD	VALOR UNITARIO	VALOR TOTAL
Queso	Gr	250	1,75	1,75
Agua	MI	2000	0,70	0,70
Sal	Gr	45	-	-
Hojas de achira	Uni.	8	0,08	0,64
COSTO VARIABLE				3,09
5 % VARIOS				0,15
COSTO TOTAL				3,24
COSTO RACION				0,46

PREPARACION:

Lavar el queso en abundante agua, secarlo con un paño limpio, cortar en ocho tajadas. En un recipiente, hervir el agua y la sal, hasta que esta se disuelva completamente. Introducir una tajada de queso por unos dos minutos o hasta que esté muy suave. Lavar las hojas de achira previamente y aplanar la vena utilizando un rodillo.

Colocar el queso caliente entre dos hojas y luego dentro de una funda de plástico para darle forma y tamaño. Todo esto antes que se enfríe el queso.

Colocar el queso en otra hoja muy limpia, humedecida y aplanada la vena, proceder a cerrar, de tal manera que el queso se ubique en la mitad de la vena y conserve en un lugar fresco o refrigere.



QUESO DE HOJA (VANGUARDIA)			FECHA: 2011-07-13	
			PESO:	
			# PAX: 7	
INGREDIENTES	UNIDAD	CANTIDAD	VALOR UNITARIO	VALOR TOTAL
Queso	Gr	250	1,75	1,75
Agua	Ml	2000	0,70	0,70
Sal	Gr	45	-	-
Hojas de achira	Uni.	8	0,08	0,64
COSTO VARIABLE				3,09
5 % VARIOS				0,15
COSTO TOTAL				3,24
COSTO RACION				0,46

PREPARACION:

1. Lavar el queso en abundante agua, secarlo con un paño limpio, cortar en tajadas. Colocar el queso en hojas de achira y le agregamos un poco de humedad con un atomizador y le llevamos al microondas por cinco minutos.
2. Otra forma de preparación a baño maría en una vaporera de bambú, poner porciones envueltas en hojas de achira por 20 minutos.

EMPANADAS DE VIENTO			FECHA: 2011-07-13	
			PESO:	
			# PAX: 8	
INGREDIENTES	UNIDAD	CANTIDAD	VALOR UNITARIO	VALOR TOTAL
Harina de trigo	Gr	240	0,29	0,29
Royal	Gr	18	0,18	0,18
Sal	Gr	18	-	-
Agua	MI	240	0,10	0,10
Queso fresco	Gr	180	0,63	0,63
Menta	Gr	30	0,10	0,10
Aceite	MI	480	0,96	0,96
COSTO VARIABLE				2,26
5 % VARIOS				0,11
COSTO TOTAL				2,37
COSTO RACION				0,30

PRECEDIMIENTO:

Tamizar la harina, en un recipiente mezclar la harina, royal, mantequilla, sal, agua fría. Extender la mas con la ayuda del rodillo y cortar con un molde los discos de empanadas. A parte preparar el queso fresco rallado con la menta picada y rellenar las empanadas. Freír en aceite caliente y servir con una taza de café.



MOTE PILLO			FECHA: 2011-07-13	
			PESO:	
			# PAX: 5	
INGREDIENTES	UNIDAD	CANTIDAD	VALOR UNITARIO	VALOR TOTAL
Cebolla blanca	Uni.	2	0,15	0,30
Manteca de cerdo	Gr	8	0,20	0,20
Huevos	Uni.	6	0,10	0,60
Mote cocido	Gr	454	1,00	1,00
Achiote	Ml	15	0,20	0,20
Sal	Gr	7	-	-
COSTO VARIABLE				2,30
5 % VARIOS				0,12
COSTO TOTAL				2,42
COSTO RACION				0,48

PREPARACIÓN:

Picar la cebolla en brunoise y freírla en la manteca caliente junto al achiote.

Agregar los huevos de uno en uno, sin dejar de revolver bien para que el mote se cubra con el huevo, colocar la sal al gusto añadir unas 2 cucharitas de agua dejar que se cocina unos 3 minutos y Servir solo o acompañado de carne de res o cerdo, aguacate. Poner encima perejil picado.



MOTE SUCIO			FECHA: 2011-07-13	
			PESO:	
			# PAX: 10	
INGREDIENTES	UNIDAD	CANTIDAD	VALOR UNITARIO	VALOR TOTAL
Mote cocinado	Gr	454	1,00	1,00
Cebolla paiteña	Uni.	2	0,15	0,30
Ajo	Uni.	3	0,05	0,15
Manteca de cerdo	Gr	227	0,65	0,65
Chicharrón	Gr	454	2,50	2,50
Sal	Gr	7	-	
Comino	Gr	7	-	
COSTO VARIABLE				4,60
5 % VARIOS				0,23
COSTO TOTAL				4,83
COSTO RACION				0,48

PREPARACION:

En una olla grande coloque el aceite, la cebolla cortada en brunoise y el ajo una pisca de comino y sofría hasta que este la cebolla transparente y coloque la manteca de cerdo deje que se fría todo junto unos 2 minutos luego coloque el mote cocinado y coloque unos pedacitos de chicharrón y sirva caliente.



➤ **HISTORIA DE LA CHUGCHUCARAS**

➤ EL RINCÓN DE LAS CHUGCHUCARAS

Dejarse llevar por el olfato. Ese es el único requisito que se necesita para visitar la zona más sabrosa de Latacunga. Aún sin conocer la dirección exacta, el olor nos lleva hasta la calle Quijano y Ordóñez, un lugar donde se puede pedir un solo plato: chugchucaras.

En el sector todos se dedican a la preparación de este succulento platillo. En la época de mayor afluencia turística, los varios locales lucen completamente llenos. Sin embargo, los dueños de estos puestos guardan respeto por el más antiguo, por el pionero: el de Pastorita, que se estableció a comienzos del siglo pasado.

Pastora Quintanilla es la dueña. Tiene más de 90 años. Está ahí, aunque ya no trabaja. Marco Jiménez, su hijo, de 45 años, es ahora el encargado de mantener viva la tradición familiar. Su esposa, Cecilia, tuvo que aprender a preparar las chugchucaras para ayudar en el negocio.

No es fácil sostenerlo, porque en la vecindad existen más de 20 locales dedicados a esta actividad. Sin embargo, los Jiménez aseguran que la experiencia hace la diferencia. “Los abuelos que comieron aquí hace muchos años trajeron a sus hijos y luego a sus nietos. El nuestro es un sitio tradicional”, dice Marco.

Para él, este lugar ha sido su vida. Aunque ahora lo administra, de pequeño servía la mesa y así conoció a muchas personalidades de la época. “Aquí venían a comer las hermanas Mendoza Suasti, Carlota Jaramillo y también sé que alguna vez llegó el ex presidente José María Velasco Ibarra”.

Marco cuenta que antes que su madre, su abuela estaba a cargo del negocio. El local tiene tanta historia que ya no recuerda cuál de sus ancestros lo inauguró.

Hace 45 años, por el sector donde está localizada “Chugchucaras Pastorita”, pasaba la Panamericana, por eso era el sitio obligado de tránsito para nacionales

y extranjeros. Ahora la situación es diferente. Sin embargo, las visitas no dejan de llegar. Tal vez por la decoración clásica del lugar. Aquí se pueden encontrar teléfonos, planchas, sillas y muchos objetos antiguos.

El teléfono data de 1900 y aunque muchos de los visitantes han querido comprarlo a muy buen precio, Marco se niega a venderlo, pues asegura que sin alguno de estos artilugios el lugar no sería el mismo: cada uno de ellos guarda una historia y es parte de este pequeño mundo.

Las chugchucaras satisfacen los gustos más exigentes. Antes de servirlo, el cliente saborea un mote con chicharrón. Luego llega la hora de probar el plato, compuesto por fritada, canguil, tostado, papas fritas, cuero reventado y empanadas. Este potaje, que cuesta alrededor de dos dólares, tiene un largo proceso de elaboración. Cecilia de Jiménez cuenta que preparar el cuero reventado le toma alrededor de ocho días, pues primero se debe poner a secar el cuero del chanco. No quiere dar más detalles, pues asegura que es un secreto.

Cecilia asegura que aunque existe gran cantidad de locales en el sector, ninguno conserva la tradición en su totalidad. “La gente se ha acostumbrado a hacer las empanadas de verde, cuando originalmente eran de morocho”, dice.

En Quijano y Ordóñez la rutina comienza a las 04h00. El primer paso es hacer la fritada. A las 06h30 el olor comienza a despertar al barrio.

En noviembre los hoteles de Latacunga alcanzan una de sus mejores épocas. Los festejos de la Mama Negra, que se realizan durante las fiestas de independencia de la ciudad (11 de noviembre), atraen no solo a turistas del país sino de otras regiones del mundo.

Los festejos intentan mantener el culto de los esclavos y pobladores de esta zona a la Virgen de la Merced o Virgen del volcán, luego de una destructiva erupción del Cotopaxi.

Vestuarios coloridos y personajes representativos caracterizan esta celebración. El que encabeza el desfile, que dura cuatro horas y atraviesa 20 cuadras de Latacunga, viste con un follón (falda) verde con grecas de oro y pedrería, blusa tomate, pañolón amarillo, turbante, y la muñeca Baltazara en su mano.

El Ángel de la Estrella, el Rey Moro, el abanderado, el capitán, los champuceros, yumbos, curanderos y otros personajes, ataviados con trajes característicos, salen a las calles.

CHUGCHUCARAS			FECHA: 2011-07-13	
			PESO:	
			# PAX: 2	
INGREDIENTES	UNIDAD	CANTIDAD	VALOR UNITARIO	VALOR TOTAL
Carne de cerdo	Gr	454	3,50	3,50
Camote	Gr	454	1,50	1,50
Cuero reventado	Gr	454	1,00	1,00
Papas fritas	Gr	454	1,20	1,20
Mote cocido	Gr	454	1,00	1,00
Maduros fritos	Uni.	3	0,25	0,75
Canguil	Gr	20	0,35	0,35
Tostado	Gr	20	0,50	0,50
Empanadas de viento	Uni.	8	0,30	2,40
COSTO VARIABLE				12,55
5 % VARIOS				0,63
COSTO TOTAL				13,18
COSTO RACION				6,84

PREPARACIÓN:

Cocinar en $\frac{1}{4}$ de litro de agua la carne de cerdo cortada en dice y previamente aliñada con sal, pimienta, comino y ajo, cuando se vaya secando agregarle un poquito de aceite para terminar de cocinar con la carne de cerdo.

El mote se deja remojar desde la noche anterior y se le cocina con agua con sal, para preparar el plato se pone sobre hojas de lechuga una porción de carne de cerdo, porción de cuero reventado, rodajas de maduros fritos, papas fritas, tostado, mote, canguil y 2 empanadas de viento en cada plato.



CHUGCHUCARAS (VANGUARDIA)			FECHA: 2011-07-13	
			PESO:	
			# PAX: 2	
INGREDIENTES	UNIDAD	CANTIDAD	VALOR UNITARIO	VALOR TOTAL
Carne de cerdo	Gr	454	3,50	3,50
Camote	Gr	454	1,50	1,50
Cuero reventado	Gr	454	1,00	1,00
Papas fritas	Gr	454	1,20	1,20
Mote cocido	Gr	454	1,00	1,00
Maduros fritos	Uni.	3	0,25	0,75
Canguil	Gr	20	0,35	0,35
Tostado	Gr	20	0,50	0,50
Empanadas de viento	Uni.	8	0,30	2,40
Harina	Gr	100	0,15	0,15
Huevos	Gr	60	0,10	0,10
Aceite	Gr	30	0,15	0,15
Mapa huira	Gr	200	0,80	0,80
COSTO VARIABLE				13,75
5 % VARIOS				1,89
COSTO TOTAL				15,64
COSTO RACION				7,82

PREPARACION:

Tamizar la harina y mezclar con los huevos, el aceite y amasar, dejar reposar por 5 minutos y extender. Darle forma de raviolis.

Realizar la preparación normal de las chugchucaras. Para el relleno picar la fritada, polvo de tostado, mote, maduro, papa todo brunoise y una cucharada de mapa huira y serrar los raviolis. Freírlos hasta que se doren o cocinarlos. Para la presentación hacer crocantes de camote colocar canguil y cuero reventado. Los raviolis reemplazan las empanadas de viento.

HORNADO			FECHA:2011-07-13	
			PESO:	
			# PAX: 3	
INGREDIENTES	UNIDAD	CANTIDAD	VALOR UNITARIO	VALOR TOTAL
Pierna de cerdo	Kg	5	5,50	5,50
Ajo	Uni.	20	0,02	0,40
Sal	Gr	90	0,35	0,35
Pimienta	Gr	45	0,15	0,15
Comino	Gr	30	0,15	0,15
Cerveza	MI	1000	1,25	1,25
Manteca de cerdo	Gr	30	0,35	0,35
Achiote	MI	15	0,35	0,35
5 % VARIOS				0,43
COSTO TOTAL				8,93
COSTO RACION				2,98

PREPARACION:

Limpiar la pierna y con la ayuda de un cuchillo fino, hacerle unas incisiones profundas y abrirlas lo más posible sin dañarle la forma. Marinar con la sal, la pimienta y el comino, y untar toda la pierna, así como en las incisiones. Repetir la operación utilizando los ajos picados finamente en brunoise. Dejar la pierna en el frigorífico 24 horas. Agregar la cerveza, y volver a llevar al frigorífico durante 2 días más. Remover cada 6-8 horas. Calentar el horno y meter la pierna con todo su jugo durante 30 minutos para que se concentren los aliños. Sacar la carne del horno y bañarla con abundante achiote derretido en manteca de cerdo. Introducir el achiote también en los orificios abiertos con el cuchillo. Llevarla nuevamente al horno y asarla volteándola varias veces hasta que esté bien cocida y dorada. Generalmente la cocción se demora entre 2 y 4 horas.



CUY ASADO			FECHA: 2011-07-13	
			PESO:	
			# PAX: 2	
INGREDIENTES	UNIDAD	CANTIDAD	VALOR UNITARIO	VALOR TOTAL
Cuy	Gr	2270	3,00	3,00
Papas cocidas	Gr	908	2,50	2,50
Cebolla blanca	Uni.	2	0,15	0,30
Ajos	Uni.	2	0,03	0,06
Salsa de mani	Ml	50	0,75	0,75
Hojas de lechuga	Uni.	5	0,25	0,25
Sal	Gr	10	-	-
Pimienta	Gr	10	-	-
Comino	Gr	10	-	-
COSTO VARIABLE				6,86
5 % VARIOS				0,34
COSTO TOTAL				7,20
COSTO RACION				3,60

PREPARACIÓN:

Lavar el cuy sacándole las vísceras, marinar con sal, pimienta, comino y ajo machacado. Refriegue una cebolla blanca sobre el cuy. Para asarlo colocar un palo a través del cuy desde la cabeza hasta las patas. Áselo sobre carbón haciéndolo girar hasta que éste se cocine por dentro y por fuera, úntele achiote de vez en cuando. Se sirve sobre una hoja de lechuga con papas cocidas bañadas en salsa de maní y ají.



CALDO DE GALLINA			FECHA: 2011-07-13	
			PESO:	
			# PAX: 4	
INGREDIENTES	UNIDAD	CANTIDAD	VALOR UNITARIO	VALOR TOTAL
Presas de gallina	Uni.	4	1,25	5,00
Arroz	Gr	75	0,25	0,25
Papas	Gr	227	0,60	0,60
Cebolla blanca	Uni.	4	0,15	0,60
Cebolla colorada	Uni.	2	0,15	0,30
Ajo	Uni.	3	0,03	0,09
Achiote	MI	30	0,35	0,35
Sal	Gr	10	-	-
Pimienta	Gr	10	-	-
Comino	Gr	10	-	-
COSTO VARIABLE				7,19
5 % VARIOS				0,36
COSTO TOTAL				7,55
COSTO RACION				1,89

PREPARACION:

Poner a hervir agua con un refrito hecho con los aliños indicados. Cuando esté hirviendo colocar las presas hasta que se ablanden, después añadir el arroz lavado y poner las papas cortadas en pedazos. Servir la sopa bien caliente.



CALDO DE PATAS			FECHA: 2011-07-13	
			PESO:	
			# PAX: 4	
INGREDIENTES	UNIDAD	CANTIDAD	VALOR UNITARIO	VALOR TOTAL
Pata de res	Gr	1362	4,50	4,50
Cebolla blanca	Uni.	2	0,15	0,30
Mote	Gr	227	0,50	0,50
Oregano	Gr	15	0,15	0,15
Mani en pasta	Gr	30	0,45	0,45
Leche	MI	250	1,00	1,00
Culantro	Gr	15	0,15	0,15
COSTO VARIABLE				7,05
5 % VARIOS				0,35
COSTO TOTAL				7,40
COSTO RACION				1,85

PREPARACION:

En una olla grande poner la pata bien limpia, junto con el mote escogido y previamente remojado, y la cebolla blanca picado en brunoise, en volumen muy bajo dejar toda la noche si la cocina tiene ventilación, (también se puede cocinar en de presión), cuando se verifique que la pata este suave, agregar el orégano y la leche licuado con el maní.

Picar cebolla y culantro finamente y servir en cada plato con este picadillo



LOCRO			FECHA: 2011-07-13	
			PESO:	
			# PAX: 2	
INGREDIENTES	UNIDAD	CANTIDAD	VALOR UNITARIO	VALOR TOTAL
Papas chola	Gr	908	2,50	2,50
Queso fresco	Gr	75	0,50	0,50
Leche	Ml	150	0,50	0,50
Huevo	Uni.	1	0,10	0,10
Cebolla blanca	Uni.	1	0,15	0,15
Oregano	Gr	10	0,10	0,10
COSTO VARIABLE				3,85
5 % VARIOS				0,19
COSTO TOTAL				4,04
COSTO RACION				2,02

PREPARACIÓN:

Poner en agua hervida las papas, dejar un momento hasta que salga la espuma blanca y retirarla, luego poner la cebolla blanca picada en brunoise y una pizca de aceite dejar hervir hasta que la papa este bien cocinada, de allí agregar la sal, la mitad de la leche, y la otra mitad batir con el huevo y soltarlo en el locro, para continuar con el queso, el achiote, y el orégano. Dejar el último hervor y servirlo. Acompañar con aguacate.



➤ HISTORIA DE LA CHICHA DE JORA

Una de las bebidas tradicionales de mayor difusión en el Perú es la **Chicha de Jora**, bebida que se obtiene de la fermentación del azúcar sobre la malta de maíz. Su sabor viene de la fermentación, donde se activa un proceso llamado “maloláctico”, en donde las bacterias que se producen son útiles para tratar enfermedades y de gran valor nutritivo. Destaca por su sabor y su cuerpo, pero son pocos los que conocen su verdadero origen u otros datos curiosos sobre ella.

Muchos lugares se disputan ser la cuna de la chicha de jora, ya que su consumo es masificado por toda **América del Sur**, en especial en los países que formaron parte del Imperio de los Incas, quienes conectaron las ciudades más pobladas mediante caminos y cada cierto trecho existía un granero que abastecía de comida y bebida a los viajeros.

Por ello, los peruanos del sur cuentan que el origen de la chicha de jora se dio en su región, ya que en los tiempos de **Túpac Yupanqui** y la consolidación del Imperio, los caminos recibían una fuerte cantidad de viajeros, por lo que las comunidades sufrían para poder abastecer los graneros a su responsabilidad con comida.

Un niño destruyó un granero en particular, haciendo que el **maíz almacenado** ahí comience a fermentarse por la humedad. Para evitar perderlo, se ordenó cocinar el maíz y se descubrió de esa forma la chicha de Jora.

En el norte, se cuenta que un dios trató de llegar al cielo saltando, pero no pudo llegar, por lo que al caer su cuerpo se rompió en pedazos y de sus restos surgieron las semillas de los alimentos que consumen hasta hoy en día. Sus dientes se convirtieron en maíz y debido a que la humedad está siempre presente en la boca, tiene tendencia a **fermentarse**, por lo que la chicha de jora viene a ser un recuerdo de aquel dios. Esta teoría parece sustentarse en los ceramios de la Cultura Mochica y Chimú, donde se puede ver a un hombre naciendo de una mazorca de maíz.

Ya llegados los españoles, descubrieron que los curacas de la región de Lambayeque distribuían este brebaje entre ellos y sus pueblos, por lo que en su camino hacia el Cuzco desarrollaron un gran aprecio por la chicha peruana. Por ello, ya instalado el Virreynato, se ordenó que se masificara la bebida para darle energía a los indios que trabajaban en las mitas, por lo que su forma de preparación se extendió por toda la América Española.

A finales de la colonia, comenzaron a crearse **tiendas especializadas** en el consumo de chicha, llamados chicheríos, que rápidamente se convirtieron en focos de discusión académica en los tiempos previos a la Independencia. En el norte del Perú, las clases sociales altas jugaban a las cartas, al sapo y consumían tejas, mientras que los pobres recitaban décimas y tomaban chicha.

Cuando llegó la época de la revuelta contra los realistas, **los chicheríos** fueron cerrándose para evitar la discusión de ideas políticas, por lo cual los pobladores se ingeniaron un método para vender su chicha: colocando un pañuelo blanco amarrado de un palo en la puerta de su casa. De ahí nació el dicho norteño: “La buena chicha no necesita de bandera”, ya que ese brebaje era consumido por ambos bandos en combate.

CHICHA DE JORA			FECHA: 2011-07-13	
			PESO:	
			# PAX: 8	
INGREDIENTES	UNIDAD	CANTIDAD	VALOR UNITARIO	VALOR TOTAL
Maíz de jora	Gr	1000	3,00	3,00
Cebada	Gr	1000	2,50	2,50
Agua	MI	10000	1,10	1,10
Clavo de olor	Gr	30	0,45	0,45
Azúcar	Gr	454	0,45	0,45
COSTO VARIABLE				7,50
5 % VARIOS				0,38
COSTO TOTAL				7,88
COSTO RACION				0,99

PREPARACIÓN:

Tostar en una sartén limpia y sin grasa la cebada y el maíz de jora. En una olla grande, hervir el agua, la cebada, el maíz de jora y el clavo de olor. Mover constantemente para que no se espese. Cuando se haya consumido la mitad del agua, añádale otros 5 litros de agua, dejando hervir por una hora y media más.

Una vez frío, añadir azúcar al gusto y colarlo en un tamiz o colador. Colóquelo en una vasija o jarra (de arcilla si fuera posible) dejándolo fermentar, entre cuatro y seis días.

IMPORTANTE: Se debe remover la chicha por lo menos una vez al día.



CHICHA DE JORA (VANGUARDIA)			FECHA: 2011-07-13	
			PESO:	
			# PAX: 8	
INGREDIENTES	UNIDAD	CANTIDAD	VALOR UNITARIO	VALOR TOTAL
Maíz de jora	Gr	1000	3,00	3,00
Cebada	Gr	1000	2,50	2,50
Agua	Ml	10000	1,10	1,10
Clavo de olor	Gr	30	0,45	0,45
Azúcar	Gr	454	0,45	0,45
Goma de xantana	Gr	20	3,00	3,00
Calcin	Gr	20	3,00	3,00
Geringuilla	Uni.	1	0,25	0,25
Agua de botella	Uni.	1	0,35	0,35
COSTO VARIABLE				14,10
5 % VARIOS				0,71
COSTO TOTAL				14,81
COSTO RACION				1,85

PREPARACIÓN:

Tostar en una sartén limpia y sin grasa la cebada y el maíz de jora. En una olla grande, hervir el agua, la cebada, el maíz de jora y el clavo de olor. Mover constantemente para que no se espese. Cuando se haya consumido la mitad del agua, añádale otros 5 litros de agua, dejando hervir por una hora y media más.

Una vez frío, añadir azúcar al gusto y colarlo en un tamiz o colador. Colóquelo en una vasija o jarra (de arcilla si fuera posible) dejándolo fermentar, entre cuatro y seis días Se debe remover la chicha por lo menos una vez al día

Para la presentación vamos a elaborar esterificaciones: En el agua de botella diluimos el calcin, luego mezclamos la chicha con la goma de xantana sumergir en el calcin y luego por agua normal.

➤ **HISTORIA DEL CHAMPÚS**

El champús es una bebida o postre típicos y muy populares en el Perú, en Ecuador y en el suroeste de Colombia, elaborada básicamente con miel de panela (melao) o chancaca, maíz, frutas como el lulo o naranjilla, piña, membrillo o guanábana, y condimentada con canela, clavos de olor y hojitas de naranjo agrio básicamente

En el Ecuador, se elabora básicamente con harina de maíz, panela y hojas verdes de limón. Característicamente es una bebida en ritos funerarios en noviembre o en los funerales de adultos pues la tradición indígena la considera como la colada predilecta de los muertos. Para el día de difuntos se acompaña con pan amasado en casa y con las guaguas de pan o figuras de masa de harina horneada.

CHAMPUS			FECHA: 2011-07-13	
			PESO:	
			# PAX: 4	
INGREDIENTES	UNIDAD	CANTIDAD	VALOR UNITARIO	VALOR TOTAL
Agua	MI	3000	0,70	0,70
Maíz quebrado	Gr	454	1,00	1,00
Naranja	Uni.	10	1,00	1,00
Piña	Uni.	1	0,50	0,50
Hojas de naranjo	Uni.	6	0,45	0,45
Clavos de olor	Uni.	6	0,25	0,25
Astillas de canela	Uni.	5	0,35	0,35
COSTO VARIABLE				4,25
5 % VARIOS				0,21
COSTO TOTAL				4,46
COSTO RACION				1,12

PREPARACIÓN:

Se cocina el maíz en agua (1 hora aproximadamente). Cuando esté tierno, se saca una taza de maíz y se muele; esta masa se regresa al agua y se disuelve con ella. Se prepara un endulzado con la panela, las hojas de naranjo, los clavos y la canela. Este dulce se disuelve en el agua-masa que ya habíamos preparado y se le agregan las pulpas de naranja y la piña finamente picada. Se revuelve todo y se le agrega un poco de hielo. Se sirve frío.



CHAMPUS (VANGUARDIA)			FECHA: 2011-07-13	
			PESO:	
			# PAX: 4	
INGREDIENTES	UNIDAD	CANTIDAD	VALOR UNITARIO	VALOR TOTAL
Agua	MI	3000	0,70	0,70
Maíz quebrado	Gr	454	1,00	1,00
Naranja	Uni.	10	1,00	1,00
Piña	Uni.	1	0,50	0,50
Hojas de naranjo	Uni.	6	0,45	0,45
Clavos de olor	Uni.	6	0,25	0,25
Astillas de canela	Uni.	5	0,35	0,35
Capsula de nitrógeno	Uni.	2	1,00	2,00
Sifón	Uni.	1	-	-
Gelatina sin sabor	Gr	12	0,25	0,25
Agua de asar	Gr	100	1,00	1,00
COSTO VARIABLE				7,50
5 % VARIOS				0,38
COSTO TOTAL				7,88
COSTO RACION				1,97

PREPARACION:

Cocinar el mote en un almíbar con hojas de naranjo, clavo de olor y canela hacer un puré.

Luego realizamos un puré de piña le adicionamos azúcar y gelatina sin sabor, pasamos por un tamiz e incorporamos al sifón con la preparación fría cerramos bien el sifón y cargamos con una capsula de nitrógeno batimos y llevamos a refrigeración por 3 horas. El mismo proceso con la naranjilla.

Para la presentación poner el puré en una copa de Martini y las espumas y cascara confitada de naranja.

ESPUMILLA			FECHA: 2011-07-13	
			PESO:	
			# PAX: 12	
INGREDIENTES	UNIDAD	CANTIDAD	VALOR UNITARIO	VALOR TOTAL
Huevo	Uni.	4	0,10	0,40
Azúcar	Gr	460	0.45	0,55
Jugo de Mora	MI	237	1,00	1,00
Esencia de Vainilla	MI	15	1,45	1,45
	Uni.	1		
COSTO VARIABLE				3,40
5 % VARIOS				0,17
COSTO TOTAL				3,57
COSTO RACION				0,30

PREPARACIÓN:

En un recipiente coloque el azúcar, el agua y lleve a ebullición hasta obtener una miel a punto de hilo fuerte. Al momento que empiece a espesar, agregue el jugo de la fruta y deje hervir por 5 minutos más. Retire del fuego y agregue por cucharadas, la miel a las claras batidas a punto de nieve, batiendo después de cada adición. Cuando termine de agregar la miel, coloque la preparación en una olla y deje cocer por 5 minutos. Retire del fuego, deje reposar. Sirva en copas y decore a su gusto.



ESPUMILLA (VANGUARDIA)			FECHA: 2011-07-13	
			PESO:	
			# PAX: 12	
INGREDIENTES	UNIDAD	CANTIDAD	VALOR UNITARIO	VALOR TOTAL
Huevo	Uni.	4	0,10	0,40
Azúcar	Gr	460	0,45	0,55
Jugo de Mora	MI	237	1,00	1,00
Esencia de Vainilla	MI	15	1,45	1,45
Capsula de nitrógeno	Uni.	1	1,00	1,00
Sifón	Uni.	1	-	-
COSTO VARIABLE				4,40
5 % VARIOS				0,22
COSTO TOTAL				4,62
COSTO RACION				0,39

PREPARACION:

Batir los huevos a punto de nieve agregar un almíbar con el azúcar el puré de mora y la esencia e incorporamos al sifón cerramos bien y ponemos una carga de nitrógeno batimos y dejamos refrigerar.

Para la presentación colocar en copas decorado con mora.

JUCHO			FECHA: 2011-07-13	
			PESO:	
			# PAX: 5	
INGREDIENTES	UNIDAD	CANTIDAD	VALOR UNITARIO	VALOR TOTAL
Capulíes	Gr	454	1,50	1,50
Duraznos	Uni.	7	0,15	1,05
Manzanas	Uni.	4	0,25	1,00
Maicena	Gr	26	0,55	0,55
Azúcar	Gr	10	-	-
Canela	Gr	10	-	-
COSTO VARIABLE				4,10
5 % VARIOS				0,21
COSTO TOTAL				4,31
COSTO RACION				0,86

PREPARACION:

En una olla grande colocar 2 litros de agua, una vez que hierva verter el azúcar y remover hasta que se disuelva. Poner los duraznos pelados y dejar cocinar por alrededor de una hora o hasta que estén blandos. Colocar las manzanas en trozos y dejar a fuego medio por 20 minutos. Verter los capulíes junto a la canela y dejar que hiervan. Colocar la cucharada de maicena disuelta en una taza de agua fría. Mecer constantemente y finalmente dejar cocer por 15 minutos más.

