



UNIVERSIDAD TECNOLÓGICA EQUINOCCIAL

FACULTAD: Turismo, Hotelería y Gastronomía

CARRERA: Gastronomía

TEMA:

ESTUDIO DE LA TÉCNICA DE DECONSTRUCCIÓN APLICADA A LA
COCINA ECUATORIANA Y SU PROPUESTA GASTRONÓMICA

TÍTULO A OBTENER: Administrador Gastronómico

AUTOR: Luis Alfredo Ayora Araque

DIRECTOR: Lic. Alberto Melo

QUITO - ECUADOR

AGOSTO 2013

Del presente trabajo se responsabiliza el autor.

.....

Luis Alfredo Ayora Araque

C.I.: 1720198942

Agradecimiento

Antonio Machado en su poema Cantares dice, “Caminante, son tus huellas el camino y nada más; caminante, no hay camino, se hace camino al andar”, quiero dar gracias a Dios, por haber puesto a todas las personas que me acompañaron y dejaron huella en mi camino estudiantil, a todas aquellas personas que compartieron su tiempo, conocimiento, amistad y cariño.

A todos mis maestros que compartieron e inculcaron su conocimiento, pasión y consejos para ser mejor cada día, en especial al Lic. Alberto Melo, Lic. Juan Pablo Holguín, Lic. Carlos Cabanilla quienes me dirigieron y ayudaron en la elaboración de este trabajo.

Pero en especial quiero agradecer a mis padres quienes siempre me han apoyado y empujado hacia adelante, para la realización de mis sueños, y han estado junto a mi en cada paso he dado.

A mi abuelita quien me ha enseñado todo lo que uno puede expresar con la cocina, y sobre todo que si uno lo hace con amor todo sale bien.

A mi abuelito quien con sus consejos y cariño, me ha ayudado a ser mejor profesional, pero sobre todo mejor persona cada día.

A mis primos, a mi hermano, a mis amigos Daniel y Ernesto, a Majo mi novia, quienes siempre han estado codo a codo, ayudándome y apoyándome en todo momento. Pero en especial a mi ñaña Leo quien siempre ha estado cuando la necesito, y me ayudo arduamente en la realización de este trabajo.

A todos ustedes muchas gracias.

Dedicatoria

Existe una frase célebre del padre jesuita Pedro Arrupe la cual dice “*No me resigno a que, cuando yo muera, siga el mundo como si yo no hubiera vivido*”. Esta frase expresa la razón por la cual, escogí este tema, y elaboré el presente trabajo; esperando que sirva como una fuente de investigación, inspiración, o guía para nuevas propuestas que ayuden a mejorar nuestra tan amada cocina.

Por lo cual esta tesis está dedicada especialmente para la nueva generación de cocineros, para los amantes de nuestra cocina y para todo aquel que busque el progreso de la gastronomía ecuatoriana.

Esta tesis también esta dedica a la memoria de mi tío Miguel Arrobo Rodas, cantautor lojano, apasionado por la música de autor, hombre creativo, ocurrido y amante de la cocina típica, quien me enseñó que la pasión por lo que uno hace marca la diferencia.

RESUMEN

Se realizó un estudio del origen de la cocina ecuatoriana tradicional y su evolución, lo cual nos guio en cómo aplicar una propuesta nueva en una cocina tradicional, lo que desencadeno en la obtención de nueva información acerca de platos típicos representativos o afamados de cada región del país además del estudio de productos, texturizantes, técnicas para su aplicación en la cocina y la elaboración de un recetario de cocina tradicional aplicada la técnica de deconstrucción, y así ver su impacto en el medio.

Palabras Clave: Historia, Evolución, Técnicas, Texturizantes, Deconstrucción, Impacto

INDICE DE CONTENIDO

| | |
|---|------------------|
| <u>INTRODUCCIÓN</u> | <u>1</u> |
| <u>PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA</u> | <u>1</u> |
| ANTECEDENTES | 1 |
| <u>JUSTIFICACIÓN E IMPORTANCIA</u> | <u>3</u> |
| <u>PLANTEAMIENTO DE OBJETIVOS</u> | <u>4</u> |
| <u>MARCO CONCEPTUAL</u> | <u>2</u> |
| <u>PLANTEAMIENTO DE HIPÓTESIS</u> | <u>3</u> |
| <u>VARIABLES</u> | <u>3</u> |
| <u>CAPÍTULO I</u> | <u>4</u> |
| <u>HISTORIA Y EVOLUCIÓN DE LA COCINA ECUATORIANA</u> | <u>4</u> |
| RESEÑA HISTÓRICA | 5 |
| PLATOS TÍPICOS | 12 |
| GASTRONOMÍA QUITENA | 17 |
| HISTORIA, CULTURA Y TRADICIÓN | 18 |
| RESTAURACIÓN EN QUITO | 43 |
| HISTORIA | 43 |
| DESARROLLO | 44 |
| ACTUALIDAD | 46 |
| <u>CAPÍTULO II:</u> | <u>47</u> |
| <u>DECONSTRUCCIÓN</u> | <u>47</u> |
| CONCEPTO | 47 |

| | |
|---|------------------|
| HISTORIA | 48 |
| DECONSTRUCCIÓN EN EL ECUADOR | 48 |
| CONCEPTUALIZACIÓN Y APLICACIÓN | 49 |
| <u>TEXTURIZANTES Y ESTABILIZANTES EN LA COCINA</u> | <u>51</u> |
| EMULSIONANTES | 52 |
| SUCRO | 53 |
| LECITE | 54 |
| GLICE | 54 |
| ESPESANTES | 55 |
| XANTANA | 55 |
| KONJAC | 57 |
| ESFERIFICANTES | 57 |
| ALGINATO | 57 |
| CLORURO CÁLCICO | 58 |
| CITRATO SÓDICO | 58 |
| GLUCONOLACTATO | 59 |
| GELIFICANTES PUROS | 59 |
| AGAR | 59 |
| KAPPA | 61 |
| IOTA | 61 |
| GOMA TARA | 62 |
| GOMA GELLAN | 62 |
| ESPUMAS | 64 |
| SIFÓN | 64 |
| TIPOS DE ESPUMAS | 66 |
| NITRÓGENO LÍQUIDO | 70 |
| <u>NUEVAS TÉCNICAS DE COCINA</u> | <u>72</u> |
| ESFERIFICACIÓN | 72 |
| ESFERIFICACIÓN DIRECTA | 73 |
| ESFERIFICACIÓN INVERSA | 74 |
| SECADO O DESHIDRATACIÓN | 74 |
| MOLTURADO | 75 |
| CONCENTRACIÓN | 76 |
| CONFITADO | 76 |

| | |
|---|-----------|
| EXTRACCIONES | 77 |
| TIPOS DE EXTRACCIONES | 77 |
| <u>CAPÍTULO III:</u> | 79 |
| <u>DECONSTRUCCIÓN DE LA COCINA ECUATORIANA</u> | 79 |
| PLATOS REPRESENTATIVOS DE CADA REGIÓN | 79 |
| TRANSFORMACIÓN Y COMPARACIÓN | 79 |
| PROPUESTA GASTRONOMICA | 85 |
| FRITADA | 86 |
| CUY ASADO | 88 |
| LLAPINGACHOS | 90 |
| TRIPA MISHQUI | 92 |
| MOTE SUCIO | 94 |
| LOCRO DE PAPA | 96 |
| ENCOCADO DE CAMARÓN | 98 |
| SANCOCHO DE RES | 100 |
| GUATITA | 102 |
| ENCEBOLLADO | 104 |
| CEBICHE DE CAMARÓN | 106 |
| CAZUELA DE MARISCOS | 108 |
| CHONTACURO | 110 |
| MAITO DE TILAPIA | 111 |
| ESTOFADO DE GUANTA | 113 |
| SAÍNO | 115 |
| CARIUCHO | 116 |
| CHONTA | 118 |
| HIGOS CON QUESO | 119 |
| QUIMBOLITO | 120 |
| ARROZ CON LECHE | 121 |
| COME Y BEBE | 122 |
| ESPUMILLA | 123 |
| DULCE DE BABACO | 124 |
| ROSETO | 125 |
| JUCHO | 127 |
| CANELAZO | 128 |
| COLADA MORADA | 130 |

| | |
|---|-------------------|
| CHICHA | 132 |
| CANARIO | 133 |
| <u>CAPITULO IV</u> | <u>134</u> |
| <u>FOCUS GROUP</u> | <u>134</u> |
| OBJETIVO DEL FOCUS GROUP | 134 |
| ELECCIÓN DEL GRUPO DE ESTUDIO | 134 |
| DEGUSTACIÓN | 134 |
| ENCUESTA FOCUS GROUP | 135 |
| TABULACIÓN | 142 |
| Pregunta N°1: Edad | 142 |
| Pregunta N°1: ¿Ha probado usted platos típicos de la cocina ecuatoriana? | 143 |
| Pregunta N°2: ¿Ha probado usted alguno de estos platos? | 144 |
| Pregunta N°3: ¿Conoce usted la deconstrucción en la cocina? | 145 |
| Pregunta N°4: ¿Está de acuerdo con cambio de texturas y temperaturas de un plato tradicional? | 146 |
| Pregunta N°5: Calificación de platos de cocina ecuatoriana tradicional. | 147 |
| Pregunta N°6: Piensa usted que estas elaboraciones tendrían aceptación en nuestro medio. | 152 |
| <u>CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES</u> | <u>153</u> |
| CONCLUSIONES | 153 |
| RECOMENDACIONES | 154 |
| <u>REFERENCIAS</u> | <u>155</u> |
| <u>ANEXOS</u> | <u>157</u> |

INDICE DE TABLAS Y GRAFICOS

| | |
|---|-----|
| GRÁFICO 1: COMO USAR EL SIFÓN | 65 |
| GRÁFICO 2: TIPOS DE ESPUMAS | 67 |
| GRÁFICO 3: DENSIDAD DE ESPUMAS..... | 69 |
| GRÁFICO 4: EDAD DE ENCUESTADOS. | 142 |
| GRÁFICO 5: CONOCIMIENTO DE COCINA ECUATORIANA..... | 143 |
| GRÁFICO 6: POPULARIDAD DE PLATOS CRIOLLOS..... | 144 |
| GRÁFICO 7: CONOCIMIENTO DE LA DECONSTRUCCIÓN..... | 145 |
| GRÁFICO 8: OPINIÓN DE CAMBIO DE TEXTURAS. | 146 |
| GRÁFICO 9: IDENTIFICACIÓN DEL LOCRO QUITAÑO. | 147 |
| GRÁFICO 10: ANÁLISIS SENSORIAL DEL LOCRO QUITAÑO. | 147 |
| GRÁFICO 11: IDENTIFICACIÓN DEL MAITO | 148 |
| GRÁFICO 12: ANÁLISIS SENSORIAL DEL MAITO..... | 148 |
| GRÁFICO 13: IDENTIFICACIÓN DEL CEBICHE DE CAMARÓN | 149 |
| GRÁFICO 14: ANÁLISIS SENSORIAL DEL CEBICHE DE CAMARÓN. | 149 |
| GRÁFICO 15: IDENTIFICACIÓN DEL CANARIO..... | 150 |
| GRÁFICO 16: ANÁLISIS SENSORIAL DEL CANARIO. | 150 |
| GRÁFICO 17: IDENTIFICACIÓN DEL ARROZ CON LECHE..... | 151 |
| GRÁFICO 18: ANÁLISIS SENSORIAL DEL ARROZ CON LECHE. | 151 |
| GRÁFICO 19: RELACIÓN PORCENTUAL DE ACEPTACIÓN DE LA DECONSTRUCCIÓN..... | 152 |
| | |
| TABLA 1: TERMINOLOGÍA MÍNIMA DE LA CULINARIA ECUATORIANA | 16 |
| TABLA 2: HERRAMIENTAS AGRÍCOLAS..... | 28 |
| TABLA 3: CUADRO DE ALIMENTOS IMPORTADOS AL ECUADOR EN 1857 | 37 |
| TABLA 4: CUADRO COMPARATIVO RECETAS TRADICIONAL/DECONSTRUCCIÓN REGIÓN SIERRA | 80 |
| TABLA 5: CUADRO COMPARATIVO RECETAS TRADICIONAL/DECONSTRUCCIÓN REGIÓN COSTA E INSULAR..... | 81 |
| TABLA 6: CUADRO COMPARATIVO RECETAS TRADICIONAL/DECONSTRUCCIÓN REGIÓN ORIENTE..... | 82 |
| TABLA 7: CUADRO COMPARATIVO RECETAS TRADICIONAL/DECONSTRUCCIÓN POSTRES ECUATORIANOS | 83 |
| TABLA 8: CUADRO COMPARATIVO RECETAS TRADICIONAL/DECONSTRUCCIÓN BEBIDAS ECUATORIANAS | 84 |
| TABLA 9: FRITADA..... | 86 |
| TABLA 10: CUY ASADO | 88 |

| | |
|---------------------------------------|-----|
| TABLA 11: LLAPINGACHO..... | 90 |
| TABLA 12: TRIPA MISHQUI..... | 92 |
| TABLA 13: MOTE SUCIO | 94 |
| TABLA 14: LOCRO QUITIÑO | 96 |
| TABLA 15: ENCOCADADO DE CAMARÓN | 98 |
| TABLA 16: SANCOCHO DE RES | 100 |
| TABLA 17: GUATITA | 102 |
| TABLA 18: ENCEBOLLADO..... | 104 |
| TABLA 19: CEBICHE DE CAMARÓN..... | 106 |
| TABLA 20: CAZUELA DE MARISCOS..... | 108 |
| TABLA 21: CHONTACURO | 110 |
| TABLA 22: MAITO DE TILAPIA..... | 111 |
| TABLA 23: ESTOFADO DE GUANTA | 113 |
| TABLA 24: SAÍNO | 115 |
| TABLA 25: CARIUCHO | 116 |
| TABLA 26: CHONTA | 118 |
| TABLA 27: HIGOS CON QUESO..... | 119 |
| TABLA 28: QUIMBOLITO | 120 |
| TABLA 29: ARROZ CON LECHE | 121 |
| TABLA 30: COME Y BEBE..... | 122 |
| TABLA 31: ESPUMILLA..... | 123 |
| TABLA 32: DULCE DE BABACO..... | 124 |
| TABLA 33: ROSERO | 125 |
| TABLA 34: JUCHO..... | 127 |
| TABLA 35: CANELAZO | 128 |
| TABLA 36: COLADA MORADA | 130 |
| TABLA 37: CHICHA | 132 |
| TABLA 38: CANARIO..... | 133 |

INTRODUCCIÓN

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

La cocina ecuatoriana durante varios años, se ha mantenido en un mismo enfoque, es decir siendo conservadora, llevando un lineamiento que ha generado un estancamiento de nuestra cocina, sin poder estilizarla o mejorarla.

La carencia de investigación y el desconocimiento de técnicas de cocina vanguardista como es la deconstrucción, genera la inquietud de la aplicación de esta técnica en la elaboración de la cocina ecuatoriana ya que con esta se podría mejorar la estilización, sabores, y texturas de nuestra cocina.

El desarrollo de esta técnica culinaria se basará en modificar el aspecto, textura y combinación de los distintos alimentos para mejorar el estímulo sensorial que estos producen, haciendo participar a todos los sentidos en el goce gastronómico.

ANTECEDENTES

En el Ecuador no se han desarrollado estudios de técnica deconstructiva culinaria, tomando en cuenta, su aparición a finales de la década de los ochenta, teniendo como pionero, al afamado chef español Ferrán Adrià.

Aunque esta técnica ha sido reprochada por muchos, y aceptada por otros, podemos apreciar que a lo largo de estos años, se ha adaptado a varias cocinas alrededor del mundo, teniendo como desencadenante la apertura y reestructuración de varios

restaurantes, desarrollando una tendencia adjunta a la técnica, la de elaborar menús de degustación al igual que la denominada cocina miniatura.

De manera general este nombre le fue otorgado a esta técnica culinaria, ya que la separación de cada elemento de una preparación, se basa en la descomposición del mismo en sus diferentes partes, pero este término ofrecía la idea de productos descompuestos o en mal estado debido a su nombre, por lo que se tomó el concepto de deconstrucción de la arquitectura

La técnica de la deconstrucción se basa en modificar, la textura, color, técnicas de cocción, combinación de los ingredientes, lo cual provocará una mayor estimulación de los sentidos en el comensal, es decir, creando una interdependencia entre todos sus componentes, obtener una reagrupación de forma diferente a la original, logrando restituir en la memoria del cliente el sabor original del plato conocido.

JUSTIFICACIÓN E IMPORTANCIA

Este estudio se elabora por la necesidad de innovación, mejoramiento, y estilización de nuestra cocina, haciéndola tanto un ente competitivo como un inicio para el desarrollo de nuevas tendencias gastronómicas en el país, dando un empuje al sector gastronómico y turístico de la zona, llevándola a un nivel vanguardista, adaptando nuevos sabores, texturas, colores, fomentando el consumo de productos autóctonos como lo tuvo la cocina peruana, tomándola como un claro ejemplo, de rescate cultural, y la adaptación de nuevos estilos, trayendo consigo la admiración y respeto mundial.

Un estudio práctico y aplicable al medio culinario de Quito, tendrá como resultado, además de un mejoramiento gastronómico, el impulso para un cambio de mentalidad tanto en cocineros como en los comensales, dando rienda suelta a la creatividad, y a la apertura de pensamiento en los clientes dispuestos a probar cosas nuevas, con su esencia tradicional, haciendo que cada persona encuentre en un restaurante, un lugar confortable, con un ambiente y servicio de calidad, atrayendo la atención e interés, a las nuevas propuestas que ofrece este.

Con todo esto los beneficiados no van a ser tan solo la nueva generación de cocineros, sino la sociedad en sí, ya que al afianzar nuestra gastronomía, se impulsara la competitividad y se abrirán nuevos mercados.

PLANTEAMIENTO DE OBJETIVOS

OBJETIVO GENERAL

Proponer un recetario con la técnica de deconstrucción en la cocina ecuatoriana para el desarrollo y creación de nuevos sabores, y texturas en nuestra extensa gastronomía, haciendo de ella una opción de menú lúdico, estimulando las sensaciones, de una manera divertida e inesperada, sorprendiendo al paladar.

OBJETIVOS ESPECIFICOS

- Investigar las raíces y evolución de la cocina ecuatoriana, tomando como referente la evolución e historia de la cocina quiteña.
- Estudiar la historia, origen, concepto, componentes y nuevas técnicas de cocina de la deconstrucción para su aplicación en la cocina ecuatoriana.
- Elaborar una nueva propuesta de cocina ecuatoriana ocupando la técnica de deconstrucción con focus group de 6 recetas seleccionadas.
- Realizar una validación de la propuesta presentada con la técnica de focus group

MARCO CONCEPTUAL

Cocina vanguardista: Cocina en base a nuevas tendencias gastronómicas, nuevas texturas, sabores, utensilios, mejorando y creando nuevos platos.

Deconstrucción: Modificar, la textura, color, técnicas de cocción, combinación de los ingredientes, y el aspecto del plato.

Menús de degustación: Selección de platos, hechos en miniatura, para el deleite del cliente

Cualidades organolépticas: conjunto de descripciones de las características físicas que tiene la materia en general, según las pueden percibir nuestros sentidos, como por ejemplo su sabor, textura, olor, color.

Nutrientes: Compuesto químico necesario para el metabolismo de un ser vivo

Secado: Eliminación del agua en un producto

Molturado: Pulverización de algún producto,

Concentración: Sustancia, generalmente alimenticia, a la que se ha eliminado gran parte del líquido que contenía

Confitado: Se aplica a la fruta que se cuece en almíbar o al fruto seco que se recubre con una capa de azúcar o almíbar.

Esencias: Extractos aromáticos de alta concentración

PLANTEAMIENTO DE HIPÓTESIS

El estudio de la técnica de deconstrucción aplicada a la cocina ecuatoriana, generará un mejoramiento, desarrollo y creación de nuevos sabores y texturas en nuestra extensa gastronomía, haciendo de ella una opción de menú lúdico, estimulando las sensaciones, de una manera divertida e inesperada, sorprendiendo al paladar.

VARIABLES

VARIABLE DEPENDIENTE

Son las llamadas causales o cualitativas, se refieren a la cualidad, calidad o clase, dependen directamente del proyecto de investigación y aparecen con el planteamiento del problema.

Ejemplos:

- Genero

VARIABLE INDEPENDIENTE

Son las llamadas cuantitativas o de efecto, se pueden cuantificar, medir y numerar, son el complemento o consecuente de las variables independientes.

Ejemplos:

- Edad
- Nivel de ingresos

CAPÍTULO I

HISTORIA Y EVOLUCIÓN DE LA COCINA ECUATORIANA

Al ser un país pequeño, pero bendecido con un clima variable, y dueño de cuatro grandes regiones, nos ha otorgado una amplia gama de alimentos, con constante producción, haciendo que se los pueda encontrar, durante todo el año.

Gracias a esto Ecuador ha desarrollado desde años inmemoriales, una muy extensa gastronomía, caracterizado por productos de la zona, así adquiriendo un estilo regional muy marcado. Por ejemplo en la costa ecuatoriana suele ocuparse el pescado, obtenido del Océano Pacífico, y con él se elaboran deliciosas recetas como, encebollado, encocado, el ceviche, el sancocho de pescado, entre las más conocidas.(Núñez Sánchez, 2012)

Otro de los ingredientes importantes en el Ecuador es el plátano, que además es una de las principales fuentes económicas del país.

Las verduras y legumbres son otros productos que están presentes en la gastronomía ecuatoriana siendo el arroz, la papa y el maíz, los más consumidos. Así mismo las carnes de res, pollo, cerdo, pescados y mariscos ocupan una fuente alimentaria muy apreciada por los ecuatorianos. Manteniendo un estilo muy marcado en la elaboración de sopas y caldos que han sido herencia culinaria ancestral, como es el locro quiteño, plato más representativo de la cocina quiteña, la cual nos centraremos mas adelante, mostrando su evolución, tras el paso de los años.

Reseña Histórica

La música típica y la comida típica del Ecuador contienen elementos que le permite simbolizar e identificar al país.

Es muy común escuchar los términos “comida típica o comida criolla” en referencia al conjunto de platos que forman la cocina ecuatoriana, por tanto es necesario esclarecer los conceptos. (Nestle, Cuvi Pablo, 2001)

Criollos fueron llamados los descendientes de españoles nacidos en tierra americana. Luego el término pasó a designar lo que es propio de estas naciones. Típico, en cambio, es algo que incluyen en sí la representación o símbolo de otra cosa.

Entonces, los sabores, las texturas los olores y colores de la comida responden a esquemas de percepción asimilados a lo largo de los siglos en comarcas más o menos diferenciadas, donde la transmisión verbal de los secretos familiares de cocina y el aprendizaje práctico han reforzado la tradición culinaria.

Mucho tiempo atrás, antes del desarrollo de caminos y mercados, el nicho ecológico de cada pueblo era necesariamente la fuente primordial de los ingredientes culinarios. Los ciclos de la naturaleza, las variaciones climáticas, el tipo de terreno y las técnicas agrícolas locales influían directamente en la cocina.

El hecho de que el Ecuador se halle en la zona tórrida donde el sol pega vertical y fuertemente, cobra una importancia decisiva. De no ser por la participación de la Cordillera de los Andes y la Corriente de Humbolt, la temperatura media superaría los 30 grados centígrados, como acontece en ciertas zonas de la Amazonía.

(Nestle, Cuví Pablo, 2001) Señala que los Andes que cruzan el país de norte a sur dividen el territorio continental en Costa, Sierra y Región Amazónica, tres regiones muy diferenciadas en clima, vegetación, población y costumbres. A ellas se añaden las islas Galápagos, que constituyen la base del estudio de la evolución de las especies.

La Costa está influenciada por el mar y el matiz que le brinda el trópico; la Sierra, marcada por la imponente de sus volcanes; el Oriente marcada por las etnias sin límites; y, en medio del océano las Islas Galápagos, donde el hombre continúa siendo la más grande amenaza.

En nuestro país aún quedan las huellas de una agricultura temprana que se remonta a Las Vegas, en la Península de Santa Elena.

(Estrella, 1990) Anota en su libro que los diversos pisos ecológicos de la Sierra posibilitaron la variedad de cultivos y la recolección, en los alrededores de las aldeas, de leña, frutos silvestres, plantas medicinales y tintóreas. En las hoyas interandinas se cultivaron, sobre todo el maíz, la quinua, el fréjol y la papa, mientras en el cálido Valle del Chota crecían el algodón y los preciados cacaos.

La alimentación en las altiplanicies era básicamente vegetal, se consumía muy poca carne, y la cacería de venados y osos en los altos páramos tenía por objeto conseguir pieles para vestido más que para aprovechar la carne de las presas. Mucho antes de la llegada de los incas, aquellos hombres ya conocían a la llama y al cuy y solían gustar también los catzos y churos, costumbre que persiste hasta el día de hoy.

En la Costa era fácil la caza de animales salvajes y la pesca era abundante. Además de los mariscos y los perros sin pelo, recolectaban frutas fragantes y exquisitas como la papaya, la guayaba, la badea, la guaba y la piña.

Al sur, los incas dominaban el cultivo en terrazas y los canales de riego, valiéndose de pozos y represas para el manejo del agua.

Tan buscada como el agua era la sal, que obtenían en las pozas donde se evaporaba el agua de mar. Otro tipo de sal era explotado en ciertos sectores de la Sierra, que se convirtieron en polos de atracción y comercio. Los quijos subían de la Amazonía para conseguir la preciada sal a cambio de sus productos.

La sal y el color se combinaban para secar el pescado y la carne que, en forma de charqui, servía de reserva para viajes, guerras o tiempos adversos. El dios Sol secaba el maíz y otros granos y hacía posible la elaboración de harinas. Aún hoy, mazorcas secas con sus hojas suelen colgar de las vigas del tumbado en los hogares indígenas y campesinos de la sierra, mientras que los huaorani de la Amazonía siguen valiéndose del humo para preservar a los monos que han derribado de lo alto de los árboles con la cerbatana y que constituyen, para ellos, fuente de proteínas.

Con la llegada de los españoles al continente americano se produce un choque entre dos civilizaciones –indígenas y viracochas- cuyo impacto genera, desde la Amazonía, una lista infinita de animales y vegetales: achiote, algodón, aguacate, achira, el ajenojo de los simbolistas, algarrobo, anís, badea, el berro del loco, camote, canela, caña guadua, coca, chocho, chonta, fréjol, girasol, guanábana, ishpingo o flor de la canela,

jícama, mango, el maní que tostaban y mezclaban con miel, naranjilla, oca, papaya, quinua, tabaco, taxo, tagua, tomate, vainilla, sambo, zapallo, zapote.

Animales domésticos eran la alpaca, la llama, el cuy, el pato y una especie de perro comestible que sacó de hambres a los españoles cierta angustiosa vez en la Península de Santa Elena. Se pescaba bagres y pangoras de río; se cazaban venados y conejos de monte.

Los españoles trajeron muchos vegetales que fueron enriqueciendo la cocina criolla: a la caña de azúcar, al trigo de Fray Jodoco, a la cebada y el arroz, sumaron sus olores y sabores el ajo, la cebolla, las habas y lentejas, higos, manzanas, naranjas, limones, uvas para el vino y el pisco, el olivo y sus aceites, la mostaza, el orégano, el perejil.

Por nuestro lado, podemos rescatar la importancia histórica del maíz como sustento básico de las culturas que germinaron en el país, desde las Vegas y Valdivia hasta los señoríos étnicos del siglo XV de nuestra era(Nestle, Cuvi Pablo, 2001). Así, se puede exponer una lista parcial de comidas y bebidas que todavía se preparan con maíz, para comprender que sin él la cocina tradicional ecuatoriana, se vería notablemente empobrecida. Aquí algunos de los más reconocidos platos:

- | | | |
|--------------------|-----------------------|-----------------------|
| • Arepas de maíz | ▪ Bolas de maíz | ▪ Colada o mazamorra |
| ▪ Arepas de mote | ▪ Buñuelos de Navidad | de maíz reventado con |
| ▪ Arepas de leche | ▪ Canguil | carne |
| ▪ Arepas de tiesto | ▪ Cauca de maíz | |
| ▪ Avillas | ▪ Cauca de morocho | |

- Colada o mazamorra de maíz reventado con queso
- Caca de perro
- Colada de maíz de cao
- Colada o mazamorra de maíz de choclo
- Colada o mazamorra de chulpi
- Colada o mazamorra de maíz con churos
- Colada de mote
- Colada morada
- Champús
- Chifi-mote
- Chigüiles o chupatandas
- Choclo con queso y habas tiernas
- Choclo asado
- Choclo frito
- Chumal, zambate, humita
- Chuchuca
- Delicados
- Empanadas morocho
- Harina de maíz
- endulzada
- Máchica
- Mote hervido
- Mote cauca
- Mote con cáscara
- Mote pata
- Mote pelado
- Mote pillo
- Ochosango
- Pan de maíz
- Pan de mote
- Quimbolitos de maíz
- Rosero
- Roscas o rosquillas de pan
- Rosquetes
- Sango de sal
- Sango de dulce
- Tamales de maíz
- Torta de choclo
- Tortillas de tiesto
- Tortillas de maíz con sambo
- Tostado
- Chicha
- Chicha de almidón
- Chicha de jora
- Chicha de Yamor
- Chicha de maíz con afrecho de trigo
- Budín de choclo
- Chachis o tamales pequeños
- Maíz tostado de lonja
- Mote casado
- Mote con pepa de sambo
- Mote pillo
- Mote sazonado
- Mote sucio
- Palopiche

- | | | |
|----------------------|-----------------------|----------------------|
| ▪ Sango | ▪ Tamales de | ▪ Tortillas pautañas |
| ▪ Sopa de granizo | Gualaceo | de maíz y fréjol |
| ▪ Sopa de morochillo | ▪ Tamales de mote | ▪ Torrejas de choclo |
| con carne | pelado | ▪ Pristiños |
| ▪ Sopa de morochillo | ▪ Tamales de campo | ▪ Chispiolas |
| con queso | ▪ Timbulos | ▪ Empanadas de maíz |
| ▪ Tamal colorado | ▪ Togro | blanco |
| ▪ Tamales de gallina | ▪ Torta de mote | ▪ Quesadillas de |
| y de chanco | pelado en sartén | maíz blanco |
| ▪ Tamal gualaceño | ▪ Tortillas de maíz y | ▪ Quimbolito |
| con yemas | zapallo | |

Gentíos y recetas circulaban intensamente por las colonias americanas. Al mudarse, los platos iban cambiando no sólo de nombre, sino también de ingredientes, y se adaptaban al medio. Así fue como el cocido español se transformó en el sancocho criollo. El registro de las primeras sopas de los conquistadores se refiere a sus ingredientes: hierbas nativas, papas diversas, arracacha, “maíz soca, que quiere decir lechoso y de allí el término mazorca, y algún pájaro cazado a pedradas porque la pólvora es escasa y cara.”(Nestle, Cuví Pablo, 2001)

A fines del siglo XVIII había un tránsito sostenido y Ambato proveía a Quito de panes llamados roscas, allullas y cajas de frutas que hasta hoy se cultivan: manzanas, peras, duraznos, albaricoques, fresas y frutillas.

Luego surge como costumbre la preparación del ponche que se prepara con ron u otro licor, agua, limón y azúcar. También está el ponche de huevo: ron, coñac o vino, leche, huevo batido y azúcar.

Es necesario resaltar la importancia de la tecnología en la preparación de los alimentos. Fue una avance la importación de numerosas y pesadas cocinas de hierro fundido que funcionaban con leña y que, de paso, calentaban el tanque de agua adjunto.

El barro, el bronce, la hojalata y la madera continuaron siendo la materia prima de los utensilios de cocina hasta la irrupción del plástico y el aluminio a mediados del presente siglo. Poco a poco la cocina eléctrica y la de gas fueron desplazando a la leña y al carbón, aunque estos continúan ardiendo en el campo.

Tampoco sabe igual el ají molido en piedra que el ají licuado. Sin embargo, el molinillo de madera y la piedra de moler no perdieron importancia frente a la licuadora.

La modernización también ha modificado los hábitos campesinos pobres de la sierra, que por tradición cultivaban una diversidad de productos de ciclo corto. Además, la cocina de gas le quitó sustento a la choza de bahareque de las comunidades indígenas puesto que el fogón central de la leña calentaba el ambiente y el humo preservaba la paja y los alimentos guardados.

Los animales de monte como la guatusa, el venado, el saíno, la guanta y la danta fueron muy apreciados en las mesas campesinas. Pero una cacería sin control nos

tiene al borde de la extinción, de modo que ésta es una de aquellas tradiciones cuyo abuso las vuelve negativas.

Platos Típicos

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.

Dentro de la gastronomía ecuatoriana encontramos diferencias muy marcadas entre lo que es una cocina ancestral, típica y tradicional, siendo estas últimas confundidas entre sí. Podemos definir a la cocina ancestral como la cocina étnica de un pueblo, elaborada con productos endémicos de la zona, marcada por sus propias técnicas culinarias de alrededor 100 años atrás, mientras que la cocina típica se define como la cocina étnica de una zona marcada, que poco a poco se ha sufrido cambios, y se ha mantenido como cocina representativa, y característica de la región.

Por otro lado, la cocina tradicional parte del concepto de tradición, recuperado de (Definición.De), el cual se define como un bien cultural que va pasando de generación en generación dentro de una comunidad. Siendo conservada socialmente por ser considerado como valioso, por lo tanto, la tradición es algo que se hereda y que forma parte de la identidad teniendo como característica que esta puede adquirir nuevas expresiones sin perder su esencia, renovándose para mantener su valor y utilidad.

Tres países disputan la paternidad del ceviche: México, Perú y Ecuador. En realidad el ceviche pudo haber surgido en varias partes a la vez, puesto que macerar el pescado crudo en sal y limón es una forma lógica de curtir y preservarse ciertos alimentos.

A partir de esa combinación básica de pescado crudo, limón y sal, serán los aderezos los que irán marcando las diferencias o las semejanzas regionales.

En cuanto a la sopa, nos topamos con el sancocho, afortunada cópula de la olla aborígen con el cocido español que fue común en las colonias con diversos nombres y variados ingredientes. Aunque en Ecuador es también un plato tradicional, dos de sus componentes básicos, la yuca y el verde, permiten ubicarlo en la Costa.

En Portoviejo se usaba el repollo, no se comía con zanahoria porque no había la conexión con la Sierra que se dio a fines de los cincuenta con los carreteros. Recién ahí se regularizó el descenso semanal de camiones cargados de hortalizas, desde Ambato especialmente.

La variedad de combinaciones gastronómicas que se elaboró con toda esta riqueza de productos fue sorprendente. Cazuelas de pescado y de mariscos, con salsa picante de achiote y ají. Pescado con coco (sustancioso alimento que hoy mismo nos deleita). Salsa en pasta, de maní con harina de maíz (la famosa «sal prieta» de Manabí). Turrónes de maní con miel o dulces de maní molido con harina de maíz (el hasta hoy celebrado bocadillo de El Oro y Loja). Y bollos, muchos bollos, hermanos mayores - sólo por el tamaño- de los chigüiles y tamales serranos. Bollos de pescado, bollos de

camote, bollos de yuca, bollos mixtos, todos envueltos en hoja de bijao, tibios y sudorosos compañeros de todo caminante.

Hubo otro potaje, casi olvidado, si no abandonado del todo: la mazamorra de maíz con leche de coco.

Como se sabe, no hay gastronomía posible sin aderezos. Condimentos y yerbas, salsas y colorantes despiertan los sentidos para la composición de las comidas. Y es aquí donde el trópico destapó sus productos, concentrándose en yerbas, frutos y esencias lujuriantes: albahaca, ají, culantro, perejil, malvarrosa, arrayán, laurel, romero, achiote, canela, etcétera.

Uno de los hechos más significativos de la nueva situación fue la adopción popular del chanco, el borrego, los pavos y las gallinas, que pasaron a convertirse en animales domésticos de la mayoría de la población, mejorando la dieta y reforzando el arte culinario.

Especial importancia cobró la manteca de chanco, densa y sabrosa, que permitió la lubricación de los viejos potajes de la tierra y la realización de una amplia gama de frituras. La carne del porcino, por su parte, vino a enriquecer el vientre de tamales serranegos y de bollos costeños y a engordar el de por sí sabroso locro de quinua.

Además surgieron nuevos locros, como el de cuero o el arroz de cebada con espinazo. Aprovechado en todas sus posibilidades, el chanco se volvió recurso pródigo para el asador, la paila y los embutidos familiares; con ello aparecieron los múltiples

hornados, el jugoso sancocho de paila, la empalagosa fritada y esa roja serpiente de la longaniza, cargada de achiote y ahumada largamente en los cordeles de la cocina.

Con el borrego sucedió algo igual, aunque en escala menor, por la no adaptación del animal a los climas calientes. Con todo, el humilde ovino sirvió de base para soberbios platos populares: chanfaina, treinta y uno, yahuarlocro o mondongo cocinado en chicha de jora. También el chivo fue a su vez motivo de una delicada creación culinaria: el popular seco de chivo.

La gallina vino a completar el terceto de carnes populares. Criada en todos los patios y corrales campesinos, se convirtió en proveedora de huevos y recurso de urgencia para toda ocasión inesperada. Particular importancia logró en la Costa, donde el aguado de gallina, «espeso como para que se pare la cuchara», vino a ser plato central y prueba plena de la habilidad de las cocineras.

La vaca, aunque menos numerosa en los corrales familiares, rindió también su fruto en las hábiles manos de sus mujeres. Su carne ingresó a la olla ecuatoriana para integrar el sancocho, rebosante de plátanos pelados, de yuca y de trozos de choclo tierno. El queso, por su parte, pasó a ser ingrediente indispensable de salsas y pasteles. Queso para tortillas de maíz, queso para empanadas, queso para llapingachos, queso para chigüiles, queso para choclotandas, queso para ajíes, queso para acompañar al maduro cocinado o para rellenar el maduro al horno, queso para el pan, queso para todo.

Por todo esto es necesario ver una breve terminología básica de los términos de la cocina del país:

TABLA 1: TERMINOLOGÍA MÍNIMA DE LA CULINARIA ECUATORIANA

| Nombre | Explicación |
|----------------------|---|
| Aguado | Sopa espesa con carne |
| Apanado | Envuelto con migas de pan |
| Cocada | Dulce hecho con la nuez del coco |
| Colada | Líquido cocinado a base de harina. Es dulce o salada |
| Colada Morada | Bebida que se toma caliente preparada con harina de maíz morado, mora y otras frutas, tradicional del 2 de noviembre. Se sirve con pan en forma de una muñeca |
| Encocado | Plato de crustáceos cocido en salsa de coco |
| Empanada | Pasta de harina de trigo o de maíz que se estira como para una pizza pequeña, se dobla después de rellenarla de queso o carne y se fríe |
| Fanesca | Sopa que se prepara en semana santa a base de leguminosas, doce granos y pescado |
| Humita o choclotanda | Pasta de maíz de sal molida y cocida a baño maría en hojas de maíz. |
| Locro | Sopa espesa a base de papa |
| Patacón | Redonditos espesos fritos, de una clase de banana verde |

| | |
|--------------|--|
| | que necesita cocinarse o freírse |
| Quimbolito | Pasta de maíz de dulce molida y cocida a baño maría en hojas especiales. |
| Tostado | Maíz seco frito con poco aceite en una paila. |
| Llapingachos | Plato combinado de tortillas de papa, ensalada de remolacha, chorizos o longanizas, un huevo frito, aguate y lechuga |

Fuente: Andrea Chávez, <http://ecuador.nutrinet.org/comida-ecuatoriana/63-la-comida-ecuatoriana>

Gastronomía Quiteña

Quito, hermosa ciudad rodeada por montañas y nevados, conocida por muchos como la “Carita de Dios”, por su belleza indiscutible y gran tesoro colonial. Es la capital del Ecuador, está ubicada a trece kilómetros al sur de la “Línea Equinoccial, en las faldas del volcán pichincha, a dos mil ochocientos cinco metros sobre el nivel del mar.

Fue fundada el seis de diciembre de mil quinientos treinta y cuatro, por Sebastián de Benalcázar con el nombre de San Francisco de Quito. Situada sobre las ruinas del antiguo Reino de Quito. Fue la primera ciudad declarada, junto a Cracovia en Polonia, como Patrimonio Cultural de la Humanidad por la Unesco, el diez y ocho de septiembre de mil novecientos setenta y ocho, gracias a los interiores de los templos y conventos, que son verdaderos museos en los cuales se puede ver piezas maestras de la escuela quiteña de escultura y tallados de madera, que ha hecho que

Quito merezca el nombre de "Florenxia de América". En el dos mil ocho, Quito fue nombrada sede de la Unión de Naciones Suramericanas

Actualmente es el centro político del Ecuador, alberga los principales organismos gubernamentales, culturales, financieros, administrativos y comerciales del país.

Historia, Cultura y Tradición

Repasar con la memoria, a través de los textos, el inicio de lo que hoy nos representa como ecuatorianos y, particularmente, como quiteños es una tarea apasionante.

Los hitos que marcan el nacimiento de la cocina y luego su desarrollo, se pueden englobar en tres grandes etapas (cocina prehispánica, cocina colonial y cocina en el periodo republicano), mientras que las causas de los cambios y mejoras en las técnicas de cocción las podemos delimitar por 5 hechos de relevante importancia: la creación de las plazas, el trabajo de los yumbos/mindalaes, la presencia de las mitmas, la instauración del ferrocarril y la introducción de los alimentos de otros países.

Para entenderlo de mejor manera es necesario imaginar a la ciudad que se convirtió en el punto central de la cocina y desde la cual se esparcieron las nuevas prácticas a las otras poblaciones que hoy forman el Ecuador; esta ciudad es Quito.

Época Prehispánica

La explanada en la que se asienta Quito (conocida como "la hoya" por las configuraciones geográficas de los Andes ecuatorianos, más la presencia de volcanes y nevados) es una especie de grada o descanso abierto en las faldas del Pichincha.

Para proveerse de alimento, los cazadores recolectores debieron ocultarse tras los matorrales de chilcas, mortiño, cabuyas y achupallas. Este hombre cazador recolector debió ascender al páramo que abriga una fauna grande, la cual pudo ser convertida en presa gracias al descubrimiento de la obsidiana, que aumentó la posibilidad de cazar y, posteriormente, de desmembrar a los animales.

En un principio no podríamos hablar de que estos hombres hayan ejecutado alguna técnica de cocción permanente, pues los productos eran consumidos crudos y podridos.

Años después, aparecerían los primeros ceramios para la cocción, ésta sería una manifestación de vida sedentaria arraigada a una actividad mental que no es otra cosa que la cultura.

Según(Levi-Strauss, 1970) es el resultado de la relación de alimento, agua y fuego. En esta combinación intervienen: la noción de tiempo, el control de temperatura, el acondicionamiento, el orden de los ingredientes, el uso de condimentos, la calidad del artefacto y otros factores.

La cocina propiamente dicha y tal como en la actualidad se la piensa, se inició con la confección de artefactos adecuados para realizar la cocción, comienzo asimilado a la capacidad de producir símbolos, es decir, al proceso de la cultura.

De los varios estudios arqueológicos realizados se determina que hubo un sitio escogido para habitar. Éste debió ubicarse cerca de la plantación de maíz y a cierta

distancia de un manantial, río o lago; cerca, también, de un paraje boscoso que le proporcionó la leña.

Los primeros objetos de cerámica encontrados han sido clasificados en tres categorías: los de servicio, los de cocina y los que servían de almacenamiento y transporte. Aquí podemos ver como estos objetos son claramente diferenciados con el color rojo dándole formas decorativas. Estas piezas decoradas no se expusieron al fuego, a diferencia de las ollas esféricas, cuya simpleza y falta de adornos determinaban que estaban diseñadas para soportar el calor del fuego.

Tal vez la parte más importante de los inicios de la cocción de alimentos fue el uso de las tullpas, que era una base formada por tres piedras en posición triangular que permitió introducir leña por los tres lados para equilibrar la cocción del alimento.

El maíz, sin duda alguna, fue el cereal que sustentó al grupo, no se conoce la variedad. La presencia de las ollas indica que se los cocinaba en agua sin desgranarlo. Junto a esta cerámica también se encontró un rallador, que nos da la apertura a pensar que las mazorcas de maíz tierno raspadas en este artefacto dieron lugar a la masa. También esta masa pudo cocinarse con agua, operación que vendría a ser el preámbulo de la mazamorra.

Tiestos y comales fueron utilizados para tostar granos e incluso se podría mencionar que los utilizaban para asar la masa. También se puede asegurar que el único condimento que pudo estar presente en la cocina, fue la sal.

Los recipientes trípodes más hondos, de pies largos y macizos, insertados en la brasa, sirvieron para cocer alimentos. Aunque, también la brasa pudo situarse debajo del artefacto, entre sus pies. Las ollas pequeñas de base esférica y boca ancha son propias para la cocción, asegurándolas sobre piedras. Los cántaros de base circular plana, de cuerpos abombados, de cuellos anchos y bocas amplias se utilizaron para transportar líquidos y conservarlos.

Otros objetos registrados fueron piedras de moler y tensores para arrojar dardos y flechas, pues en cocina, también es importante saber cómo matar a la presa.

No hay evidencias de otros alimentos. Aunque debido a la ubicación de complejo, pudieron completar la comida el fréjol, la quinua, el melloco la yuca y el ají.

Para los años comprendidos entre el 600 d.C al 1000 d.C, en una de las primera exploraciones se rescató una olla trípode y tiestos con hollín; se dedujo que se trataba de un fogón. Entre otros hallazgos se pudieron observar cuencos para bebida que tenían forma de copas.

(Pazos, El sabor de la memoria. Historia de la cocina quiteña, 2008, pág. 40) Señala que:

“Los artefactos sugieren diversas preparaciones del maíz: cocido, en su estado de choclo; en sazón o cao, asado en la brasa; seco y tostado; cocido como mote choclo; molido y cocido, como polenta o sango; seco, molido y expuesto al sol, como chuchuca; cocido, molido y fermentado, como chicha. Intervienen en la comida otros

productos andinos; frejoles cocidos; frejoles secos, remojados y cocidos; papas mondadas y cocidas con agua.

La carne de venado se cocina, asa o ahúma. Acecinada y expuesta al sol se seca y puede conservarse. Conejos, cuyes, tórtolas, perdices y patos machacones se comen cocinados o asados. Los churos se comen crudos. El mortero se relaciona con el ají, aunque este alimento se lo consume directamente de la planta. La sal se reserva para ocasiones especiales”

En los páramos, hasta 3600 m, se sembraron papas, ocas, mashuas, quinua y mellocos. En los pisos de los valles relativamente secos de cultivo de maíz, varias especies de cabuya, zapallos, sambos, cactus, maní y frutales como guayaba, chirimoya, achira, ovo, taxos y capulíes, molle. En los pisos de los valles, relativamente húmedos, se cultivó maíz – el maíz de Chillo fue muy valorado porque sus granos son gruesos, de color amarillo intenso, sus mazorcas robustas y largas, y sus tallos muy altos y gruesos, fréjoles, papas, otros tubérculos, yuyos o verduras. En el altiplano de Quito, al sur, fue tierra fértil para papas, los demás tubérculos andinos y maíz; al norte se cultivaban los productos de tierras relativamente secas. Las mesetas del cañón del Guayllabamba, que incluye el pueblo actual del mismo nombre fueron abundantes en maíz, zapallos, sambos. En las zonas de Tabacundo y Cayambe se cultivó papas, ocas, quinua y mellocos. En las estribaciones occidentales del Pichincha, la producción fue rica en ají, maíz, maní, yuca, camotes y jícamas.

Con exclusión del cuy, el doméstico, la fauna proveedora de carne contaba con el venado y el conejo.

Con el pasar del tiempo se genera el intercambio de productos entre los habitantes de las tres regiones naturales del país, lo que se determinaría como microverticalidad. Los intermediarios se conocen con el nombre de mindalaes; además de éstos, a lo largo y ancho del territorio, algunos pueblos mantuvieron relaciones comerciales interregionales.

El lugar para este intercambio, según las investigaciones, se concentró en Quito. Para el año de 1538 se desprende la idea de la gran extensión de la plaza, la cual era llevada a cabo solo por los indios.

A más de los mindalaes, surgieron los yumbos, quienes fueron los primeros comerciantes de frutas, quienes viajaban de una región a otra intercambiando los productos frutales.

Más adelante y de acuerdo a las prácticas de conquista de los incas, la consolidación de su dominio en la hoya se ejecutó mediante el sistema de mitma. Los cayambis fueron trasladados a Ancara, cerca del Lago Titicaca y fueron sustituidos por indígenas que eran de Collao. Cerca de Cotocollao situaron grupos de Cañaris y Chachapoyas.

La movilización de los pueblos obedecía a una estrategia que consideraba factores como la experiencia agrícola, la ingeniería de riego y la militar. Quienes fueron trasladados a Pomasqui, zona seca, conocían de riego; en cambio, los que ocuparon

El Quinche eran militares, puesto que los pobladores nativos de Cochasquí y Cayambe se resistieron a la ocupación. Los mitmas, además de reconocer como autoridad a su señor étnico, dependían del representante directo del Inca.

Tras la conquista Española

Veinte y ocho años después de la Fundación española de Quito, la vida cotidiana no era muy diferente a la que llevaban en el incario, todavía trabajaban la tierra con chaquitalla y la indumentaria era la misma que utilizaban antes de la presencia de los españoles.

(Cobo, 1964) Alude que se introdujeron alimentos a Quito tales como los vegetales o cárnicos, habas y coles, gallinas y carneros, provenientes de México.

En raras ocasiones se comentan los detalles de la elaboración de los platos integraban la comida, y más escasas son las calificaciones de sabores y texturas.

Empiezas a aparecer lo que ahora conocemos como platos típicos, el logro (locro) con ají, por ejemplo. Así este plato desprende una gran variedad y se elaboran locros de: papas, con carne de conejo, de fréjol, de ocas, de mellocos, de mashuas, de arracachas, de zapallo, de paico, de yuca, con hojas tiernas de quinua, de camote, con tomate, de achogchas, entre otras.

Como comida cotidiana se elabora comida de bolas de maíz tostado (como alimento para los aborígenes de Quito); mazamorra de maíz, quinua molida en poleadas; chuchuca, quinua cocida como arroz.

También resalta en esta época la técnica de tostar en tiesto, por este proceso pasaron el maíz, maní y fréjol.

Con el maíz seco, tostado y molido se hacía el sango (que se presume era la humita). En el Cusco fue un bollo de maíz roseado con sangre de llama blanca, alimento que el Inca ofrecía en la ceremonia destinada a expulsar las enfermedades, un rito que se celebra entre los meses de agosto y septiembre.

Aparecieron ya otros platos: maní tostado, mote, pito, mazamorra de morocho, humita, tamal, yuca rallada, arepas de harina de quinua y el chiche. En carnes: llama, venado, cuy, pato, pescados, perdices, tórtolas; en insectos: cuzos, catzos, churos.

También las bebidas sufrieron un avance y se anotan la chicha de jora, chicha de morocho, chicha de maíz, chicha de quinua, chicha de fruto de molle, chicha de capulí, miel de maguey.

Es en este momento en que otro grano cobra protagonismo disfrutando su textura y sabor hasta la fecha; se trata del chocho.

Utensilios de Cocina

(Pazos) Señala que según varias investigaciones y estudios realizados se presume que la actividad de la cocina estuviera al cuidado de una cocinero, porque en ellos vivía el representante personal del Inca y su alta condición exigía un trato preferencial. En los bohíos de los señores étnicos y en las viviendas de la gente común, la cocina era responsabilidad de las mujeres.

Los utensilios, para la época, estaban divididos en aquellos que entran en contacto directo con el fuego y los que facilitaban el trabajo en la cocina.

Los que se ponían al fuego:

- a) Ollas esféricas pequeñas y grandes. Algunas ollas de base plana
- b) Ollas trípode y ollas zapatiformes, ollas cilíndricas.
- c) Ollas de borde evertido, con pedestal y asas, de estilo inca.
- d) Cuencos hondos de cerámica, pequeñas y grandes
- e) Tiestos redondos grandes y pequeños.

Los que no entraban en contacto con el fuego:

- a) Cántaros grandes y pequeños o pundos
- b) Cántaros para almacenar de base planas
- c) Aribalos incas con asas
- d) Botellas incas ahusadas con o sin asas
- e) Mates grandes y pequeños usados como cucharones
- f) Cuencos de madera grandes y pequeños
- g) Ralladores hechos en cerámica
- h) Piedra de moler ají
- i) Piedra para moler morocho
- j) Lascas de obsidiana para cortar
- k) Bateas grandes y pequeñas de madera
- l) Tela de algodón para tamizar

m) Manta de algodón para obtener flor de harina de maíz

Complementario a todo lo expuesto, cabe mencionar que la cultura andina se sustenta en una “agricultura plena” que implica un proceso de domesticación de plantas que duró miles de años, el cual alcanzó desarrollo original hacia el siglo XV. La agricultura comprendía el cultivo de las plantas, su mejoramiento, la recolección y el almacenamiento. Paralelamente se desarrolló el regadío. La agricultura en lo que hoy es el Ecuador se inicia en las Vegas, Santa Elena, hace unos 8.000 años.

Como en esa época no existían instrumentos como el arado, la rueda ni los animales adecuados para las labores de campo, la agricultura prehispánica se concentró en el trabajo humano. Por esta razón eran necesarias herramientas fáciles de construir y manejar, directamente en relación con el aprovechamiento de la fuerza humana. Así, se desarrollaron herramientas agrícolas de hueso, piedra, madera y cobre; entre ellas están:

TABLA 2: HERRAMIENTAS AGRÍCOLAS

| | |
|-----------|---|
| Tula | Estaca de madera terminada en bisel, que sirve para cavar. |
| Maquitola | Tola de mano |
| Palondra | Pala de madera |
| Llachu | Azada de madera |
| Uti | Palo encorvado, palancón o palo estrecho, donde se coloca la hoja del azadón. |
| Arma | Escardador |
| Hualma | Palo puntiagudo o en forma de lanza que se usa para sembrar maíz. |
| Huashmo | Pala de madera angosta, que se usa para cavar papas |
| Chaquin | Pala de madera de punta delgada, que se acciona con el pie. Se usa para sembrar maíz. |
| Tipina | Pequeño instrumento de madera puntiagudo que se usa para deshojar la mazorca. |

Fuente: Pazos, Barrera Julio, “El Sabor de la Memoria: historia de la cocina quiteña”, Quito, FONSAL 2008, página 115.

Con el fin de conservar los alimentos en buen estado se desarrollaron varias técnicas, que a su vez ayudarían al almacenamiento y transporte. La deshidratación fue muy útil en tiempos de mala cosecha para la seguridad alimenticia de la población y permitió el intercambio de productos. Sin embargo, a veces las técnicas de

conservación disminuyen los componentes nutritivos del alimento (por ejemplo, la vitamina C de la papa, que desaparee después de un tiempo de almacenamiento y se pierde parcialmente en la cocción). También se pierden minerales y vitaminas al moler los granos.

Entre las técnicas de deshidratación practicadas en la región andina y que se utilizan en la actualidad están:

Asoleo.- Consiste en la exposición al sol para secar los productos antes de almacenarlos

Salado – Asoleo.- Sirve para preservar la carne. Se aplica sal menuda sobre los trozos y luego se los deja al sol por unos días sobre unas cuerdas. También se conservaban pescado y mariscos.

Cocción- Asoleo.- el mote pelado y la chuchuca son ejemplos de esta técnica.

Cocción-remojado-asoleo.- se emplea esta técnica para eliminar las toxinas del chocho. Se cuecen los granos, se dejan remojar unos días y luego se los seca al sol. Esta técnica se conoce también como desamargado.

Putrefacción-asoleo.- Se ponen papas o maíz en un hoyo excavado en la tierra, al que se le hace llegar agua caliente. El hueco se tapa con piedras y paja y se deja por algunas semanas. Cuando hay signos de putrefacción se extraen y se secan.

Salado – ahumado.- sirve para conservar pescado y carnes de monte.

Congelación – remojo – asoleo.- es una forma de preservar la papa.

Maceración – asoleo.- se dejan los trozos de yuca en un recipiente con agua durante dos o tres días y luego se exponen al sol.

Época Colonial.-

A la expedición que realizaba Francisco Pizarro, por el año 1534, se sumó Sebastián de Benalcázar, quien trajo una piara de puercos. No se sabe si estos animales llegaron hasta la península de Santa Elena; en todo caso, es la primera referencia que se toma en cuenta. Con el tiempo se convertirían en alimento emblemático de españoles, indios y mestizos.

A finales del mismo año, llegaron a Quito los sacerdotes franciscanos Jodoco Rique y Pedro Gocial. Entre las cosas que trajeron en su equipaje se destaca el vino y un cantarillo de cerámica que contenía trigo. Éste cereal fue sembrado en el lugar que actualmente ocupa la plaza de San Francisco.

Parece que en el huerto del convento se cultivaron duraznos, vides y olivos; en los corrales se criaron chanchos ovejas y gallinas. El Padre Alonso de Baena inició la apicultura.

Al mismo Padre Jodoco Rique se le atribuye la elaboración de la cerveza. En todo caso, el trigo se aclimató muy bien y se difundió en las tierras de los encomenderos y de los indios. Es de suponer que los franciscanos hicieron harina, la amasaron y la hornearon. Así también, se ha de deducir que enseñaron a faenar los chanchos y a preparar con sus carnes y vísceras toda clase de viandas.

(Pazos) Señala que en el mismo año, Pedro Martín Montanero había sembrado cebada, también en un “solar cercado”; no se sabe quien introdujo este cereal.

En 1544 funcionaba un molino. El Cabildo resolvió que se pagarían 2 tomines de oro por moler una fanega de trigo. La confección de pan fue oficio de mujeres, no se conoce si españolas o mestizas.

Entre los años 1614 y 1616 hubo en Quito escasez de trigo, maíz y papas.

Se presume que la venta de animales y de su carne, en estos primeros años, debió ser informal. Los pocos vecinos que se establecieron definitivamente en Quito cuidaron con esmero su ganado, sobre todo con el propósito de incluir en sus comidas carnes de procedencia europea muy estimadas por ellos. La producción cárnica aumentó considerablemente y ello incentivó la transacción comercial.

El consumo de aguardiente era cotidiano entre mestizos e indios. El Rey Felipe V, con el afán de combatir el exceso de la bebida, expidió una cédula en la que se instruía sobre la fabricación y venta de licor. Cómo era de esperarse, una protesta popular.

Los tratados de cocina españoles distinguen tres clases de comida: de reyes, de burgueses y del pueblo. De la primera se conocieron en la Audiencia las “empanadillas de pies de puerco y morcillas de puerco dulces”. A las primeras se las identificó con el término híbrido de cuchipatas. Las morcillas fueron muy comunes en la sierra. Se las conoció como “blancas” para diferenciarlas de la sangre. Las

morcillas blancas se hacen con arroz, col, miel y otros ingredientes. Los sábados, en la mesa de reyes, se ponían callos o mondongo, lenguas, sesos y cabezas.

La comida burguesa se basaba en platos de menestras y los cocidos, por ejemplo está el puchero. Se ofrecían tres servicios de sopa de fideo con garbanzos, verduras y tocino; el plato de carnes de cerdo, ternero o vaca, y los postres: flan, cuajada, queso frito, pan tostado con miel, arroz con leche de almendras.

La comida diaria del pueblo incluía pan, tortas y gachas. El pueblo valoraba el cocido y su aspiración era tenerlo siempre en la mesa. No bien se instalaron en la villa, tomaron como concubinas mujeres indias, quienes en adelante se encargaron de la alimentación. Fue el origen de la comida popular de la Audiencia; aunque para las celebraciones oficiales, las autoridades españoles y los criollos acostumbraron servir cocido y asado, perrito y jamón, y la pastelería y dulcería españolas.

Al finalizar el siglo XVI, algunas mujeres españolas entraron a los claustros. Con ellas se iniciaron las elaboraciones de helados y dulces, éstos últimos de origen árabe, como lo demuestran sus nombres: alfeñique, alfajor, arepa, etc.

Se dieron nuevas técnicas de cocina, por ejemplo se adoba la carne no solo con sal, sino con especias, sobre todo con los animales introducidos y el cuy. Escabechar y marinar carne, mariscos y pescados fueron técnicas utilizadas con frecuencia, como freír al sartén y cocinar al vapor. Los hornos de bóveda facilitaron el ahornado del pan y carne.

Para el siglo XVIII, además del anís y el comido introducidos, la especería quiteña cuenta con achiote e ishpingo, que sirven para los guisos; vainilla, canela y pimienta negra. La frutilla, mientras tanto, es reconocida como una fruta originaria de Quito, y es acompañada del auge de otras frutas como la guanábana, la naranjilla y el plátano.

Las especies vegetales europeas que completaban el abasto eran: trigo, cebada, alverjas, lentejas, garbanzos, arroz, coles, lechugas y coliflores.

Algunos dulces enconfitados, conservas y jarabes, así como pastas dulces que se consumían en Quito, venían de Piura.

Es relevante en esta época denotar la preparación de una comida especial acorde a una fecha religiosa. El día de la Virgen del Carmen, las monjas gustaban de dulces y empanadas. En Navidad la variedad de platos era mayor: tamales, dulce de leche, mazapanes, hostias con maní, alfajores, costras, bizcochos, torrijas, bizcochuelos y tortas.

Durante la Cuaresma y la Semana Santa se preparaba la fanesca. Para el día de difuntos, 2 de noviembre, se preparaban la colada morada y guaguas de pan. Champús en Corpus Christi.

En la segunda mitad del siglo XVI se preparaban en Quito jamón, tocino y cecina de vaca, según las tradicionales recetas españolas. La cecina era una carne delgada, salada y seca al sol o ahumada, parecida al charqui nativo, con la diferencia de que ese último no se adoba con sal. Más tarde la cecina se tiñó de rojo por la participación del achiote. Es el antecedente de las carnes coloradas.

Aspectos a considerar

La combinación de sabores que se destacaron en la época denotan: salado y agrio; saldo y dulce; salado y picante; dulce y agrio; agrio y picante. No se encuentra la combinación de dulce y picante.

En las texturas no se admite lo que sea totalmente líquido, se prefiere lo espeso. Hierbas y especerías se combinan de acuerdo con los sabores predominantes de sal o de dulce. Para las composiciones de sal se utilizan perejil, culantro, apio, orégano, pimienta, comino, paico, ajo y cebolla.

Cuando lo predominante es el dulce se añaden: hojas de naranja, hierba luisa, cedrón, cáscara de piña, canela, ishpingo, pimienta dulce, clavo de olor, anís, esencia de vainilla, nuez moscada.

“En cuanto al color se relacionan rojo y verde en los platos de sal. En algunas composiciones resalta el amarillo, como en quimbolitos y quesadillas.

La colada morada en realidad es casi negra. El blanco es poco apreciado y su presencia es excepcional, este color puede aparecer en los higos negros que se acompañan con queso blanco.

A propósito de las texturas conviene recordar los procedimientos con los que se las obtiene: moler, majar, tostar, freír, cocer en agua, cocer al vapor, envolver en hojas, ahornar, macerar, rallar, congelar, secar al sol, espolvorear, aliñar, asar a la plancha, asar a la brasa, cocinar en paila, decanta, batir con molinillo, batir en gancho.

Dos códigos se cruzan en la cocina interregional. Según los cronistas de Indias, en la cocina de los incas y de los pueblos conquistados por ellos, se cocían en agua los tubérculos y el maíz, se molían con metate; las carnes se asaban en brasa, se secaban al sol; maíz y tortillas se tostaban.

Los sabores eran salados, agrios y picantes. El sabor dulce era secundario. Su percepción de lo dulce resulta del sabor de las frutas y de la savia dulce de la caña tierna del maíz.

Las masas de maíz, humitas, tamales y chigüiles, se envolvían en hojas y se cocinaban en agua. En la cocina tradicional estas masas se han enriquecido con huevos, manteca, mantequilla, quesos, pasas, etc., y se cocinan al vapor. Estos ingredientes y este procedimiento fueron desconocidos por los indios.

Los cronistas descubrieron los sabores de los alimentos y los compararon con los que ofrecían los productos europeos. La cocina tradicional es el resultado de la aplicación de procedimientos europeos a los ingredientes andinos y americanos en general; además, los españoles incrementaron el repertorio gastronómico con carnes, vegetales, grasas y especias.

Sin embargo, la tendencia que revela el consumo muy marcado de féculas y harinas se relaciona con la cocina prehispánica.” (LLopis, 1981)

Época Republicana.-

De acuerdo a lo que cuentan las investigaciones, la cocina quiteña en la época republicana se vio marcada por la presencia, en su mayoría, de alimentos españoles, haciendo de lado productos netamente ecuatorianos.

Se debe considerar que, a más de la comida española, existió la presencia de la cocina americana, el pavo, por ejemplo, cobra gran importancia en el diario alimento. Entre los productos sobresalientes figuran el ají, el cacao, el maíz blanco, el tomate, la yuca y el camote. Es extremadamente curioso que no aparezca el uso de la papa, tal vez por ser considerada un alimento muy popular y por tanto no adecuado para los potajes de homenaje.

Lo que sí es importante resaltar la calidad y costo de las carnes que se vendían en Quito. La carne era de novillos cebados, carneros, cerdos y aves domésticas, y resultaban ser mejores que las europeas y de un precio muy conveniente.

El sancocho que, por años se había preparado con queso, huevos y papas, sufrió una variación. El ají es infaltable, aunque no se dice si se presentó en forma de salsa, en todo caso se trató de una nueva cocina. Se denota el uso del azafrán en lugar del achiote para dar color a la comida oficial

Ahora, dentro de toda la historia de la cocina ecuatoriana, la época republicana fue la que menos favoreció con elogios a los platos preparados y a la ciudad en las que se los elaboraba.

De hecho, en algunos libros se expresa las condiciones de la ciudad de Quito y la describen como una ciudad nauseabunda con un alto grado de pobreza, de la cual aún se conservan algunos rasgos.

“Solamente se observa al pasar la carnicería, algunas indias en sumo grado sucias, acarreando carne y dando al propio tiempo de mamar a un niño sujeto en la especie de chal que llevan al cuello; las lecheras, que pregonaban la venta de la leche por las calles; uno que otro aguador en su tinaja; dos o tres indias vendiendo estos indispensables utensilios.” (Pazos, El sabor de la memoria. Historia de la cocina quiteña, 2008, pág. 210)

La lista que concierne a los alimentos importados, dan nuevas alternativas al conocimiento culinario de las clases alta de Quito y del Ecuador. Los productos entraron por los puertos de Manta y Guayaquil y corresponden al año 1857:

TABLA 3: CUADRO DE ALIMENTOS IMPORTADOS AL ECUADOR EN 1857

| PRODUCTOS | PESOS |
|---------------------------|--------------|
| Bebidas y líquidos | |
| Aceite en botellas | 26.384 |
| Aceite en botijuelas | 3177 |
| Aguardiente en barriles | 19.289 |
| Coñac en barriles | 308 |
| Coñac en botellas | 57.540 |
| Anisado | 338 |

| | |
|--|--------|
| Ajenjo | 4442 |
| Cerveza | 7584 |
| Cidra | 1240 |
| Curazao | 220 |
| Ginebra | 6592 |
| Gotas Amargas | 6592? |
| Jarabes | 240 |
| Licores surtidos | 21.184 |
| Marrasquino | 1850 |
| Vino en barriles | 32.529 |
| Vino en botellas | 35.763 |
| Vino de Oporto | 2470 |
| Champaña | 6720 |
| Vinagre en barriles | 2204 |
| Sustancias alimenticias, especies | |
| Aceitunas | 4396 |
| Almendras | 2680 |
| Anís | 7120 |
| Arroz | 7120 |
| Azúcar refinada | 17.418 |
| Candi | 60 |
| Bacalao | 304 |
| Canela de Ceilán | 78 |
| Canelón | 120 |

| | |
|-----------------------------------|---------|
| Carnes saladas | 32 |
| Cerezas secas | 32 |
| Ciruelas secas y en agua ardiente | 210 |
| Cominos | 3040 |
| Confites y dulces | 484 |
| Conservas en aceite en latas | 638 |
| Vinagre en frascos | 1208 |
| Clavo | 972 |
| Chocolate | 540 |
| Dulce en almíbar | 1027 |
| Dulce seco | 170 |
| Fideos | 6800 |
| Frutas secas | 386 |
| En almíbar | 88 |
| En aguardiente | 1300 |
| Galletas finas | 9840 |
| Garbanzos | 9840 |
| Guisantes secos | 24.650 |
| Harina en barriles | 129.150 |
| En sacos | 55 |
| Higos | 1270 |
| Jamones | 1270 |
| Maíz | 1068 |
| Manteca salada | 111 |

| | |
|------------------------------|--------|
| Mostaza | 2845 |
| Nueces | 1280 |
| Orégano | 1280 |
| Pasas | 1883 |
| Papas o chuno | 120 |
| Pescado salado | 43.080 |
| Pimienta | 11.972 |
| Quesos | 264 |
| Sagú | 264 |
| Salchichones | 115 |
| Salmón en latas | 169 |
| Sardinas en aceite, en latas | 5674 |
| Tapioca | 425 |
| Té | 1931 |
| Yerba de Paraguay | 70 |

Fuente: Pazos, Barrera Julio, “El Sabor de la Memoria: historia de la cocina quiteña”, Quito, FONSAL 2008, pág. 212-213.

Para la fecha, la alimentación definía claramente las clases sociales en la ciudad de Quito.

El pueblo se alimentaba con maíz, harina de cebada, un poco de pan y caña de azúcar. Los obreros; artesanos y comerciantes comen carne de buey, papas, legumbres, nabos, coles rojas, remolachas, ajos, cebollas, coliflores, coles de Bruselas y de

Milán, rábanos, lechugas, espinacas, apios, zanahorias, alcachofas “muy pequeñas”, espárragos, melones y fresas.

Códigos culinarios

Los códigos culinarios descritos por los narradores y las voces poéticas aparecen involucrados en tramas y argumentos. La presencia de estos códigos es un metalenguaje, es decir con la intervención de un lector animado por un interés específico que pretende examinar cómo aparecen esos códigos y qué se dice de ellos.

Los elementos del lenguaje culinario ecuatoriano que menciona Manuel J. Calle, siempre con menosprecio son: achiote, papas, rosero, quimbolito, ají de queso, ají de cuy, ají de pipián, locro y buñuelos, leche clema (crema) y huevos molles (moles).

(Pazos, Levantamiento del país con textos libres, 1982) Es una especie de registro de las emociones que suscitan el paisaje, los personajes históricos, las costumbres populares y el lenguaje de la cocina del Ecuador.

Dicho autor alude los siguientes códigos:

- a) **Código regional costeño:** ceviches, conchas asadas, sancocho, corvina frita, revoltijo de caracol, sopa marinera, chicha de avena, bollos de maduro, sopa de bolas de verde, cazuela de pescado con maní, maqueños fritos, sorbete de guanábana, yuca, papaya, zapote, mamey, leche cuajada, arroz.
- b) **Código regional serrano:** tortillas de papa, yahuarlocro, caldo de pata, papas con cuero de cerdo, empanadas de morocho, tortillas de maíz, mote capulí, tunas, chamburo, choclo.

- c) **Código de calendario religioso.-** fanesca, mazamorra morada y guaguas de pan, buñuelos de maíz.
- d) **Código de la fiesta.-** cuy asado, caldo de gallina, chica de jora, pernil, fritada y canelazo.
- e) **Cocina de pobres en la Sierra:-** arroz de cebada, quinua, habas tiernas, capulí, agua de panela, ocas, fréjol, empanadas de harina de trigo.

El lenguaje culinario admite la presencia de la cocina china. Uno de los personajes prefiere "cerdo con salsa china".

(Sanz, 1882) Trata de las "sustancias estimulantes para la cocina" y declara que ellas sirven para excitar el gusto y dar acción a los órganos del apetito. Las sustancias aludidas son: especias, plantas aromáticas, sal, ácidos vegetales y plantas aperitivas.

Con la llegada del ferrocarril a la estación de Chimbacalle en 1908 se experimentaron algunos cambios en la vida cotidiana. Por ejemplo, la ciudad de Quito ya podía contar con pescado fresco, sin alteración de precios por el transporte en el que llegaba.

La modernización que provocó la presencia del ferrocarril obligó a las autoridades municipales a emitir ordenanzas referidas a la higiene, una de ellas fue la relacionada con la venta de carne.

En 1926 se aprobó el reglamento de carnicerías, terneras, etc. Las condiciones impuestas revelan una situación diametralmente opuesta a la que encontraron los viajeros del siglo XIX.

Restauración En Quito

Historia

La restauración en Quito según (Romo Leroux, 2009) se remonta a la época prehispánica, donde existían los llamados Tambos los cuales eran lugares de descanso de los chasquis donde se encontraba el servicio de comida, otro sitio donde se podía encontrar este servicio era en los Pucaraes, los cuales eran fortalezas de piedra ubicada estratégicamente para prevenir invasiones y defenderse, uno de los sectores más conocidos donde se encontraban se lo llamo Rumicucho.

Otro de los servicios que ofrecían los Pucaraes, era el de alojar a las tropas y el Inca. Además estos lugares servían como observatorios de carácter exclusivo, ya que no estaban a disposición del público en general.

Con la llegada de los españoles, toman popularidad las posadas y albergues, que proporcionaban alojamiento y alimentación a los viajeros y exploradores.

En la época Republicana, a principios del siglo XX, destacó un establecimiento llamado “Las Claritas” el cual pertenecía a Clara y Josefina Paredes, este establecimiento estaba ubicado en los alrededores del Teatro Sucre.

Durante esta época toman auge las “huecas”, las cuales eran fondas de tipo popular, que contaban con una especialidad por la cual eran reconocidas. Es así como se dan a conocer ciertos lugares como “Los quimbolitos de la Loma”, “Los tamales de la Esperanza”, entre los más conocidos.(Romo Leroux, 2009)

Desarrollo

La restauración y gastronomía de Quito empieza su desarrollo formal el 25 de junio de 1908 cuando llegó por primera vez el ferrocarril de vapor a la Estación de Chimbacalle, lo que marcó un hito importantísimo, con la inauguración del Hotel-Restaurante “La Estación” en la estación de Chimbacalle. El restaurante tenía como especialidad la corvina de río que llegaba en tren, refrigerada en cajas de hielo.

Subsiguientemente se crearon restaurantes como El Viena, El Trocadero y el Cambinus.

En el año de 1929 la fábrica de embutidos Lukul, actualmente conocida como Juris, es inaugurada, introduciendo al medio gastronómico, productos como el “hot dog”.

Según (Romo Leroux, 2009) el hecho más importante en la transformación restaurantera, se dio con el surgimiento de la Segunda Guerra Mundial, durante 1939, en el cual nuestro país pasó a formar parte de los aliados. Con este hecho se emitieron políticas de repatriación para los alemanes residentes en el país, y por otra parte se empezó un favoritismo con los inmigrantes judíos, los cuales llegaron con visa de agricultores, pero desarrollaron un papel de comerciantes abriendo varios negocios gastronómicos, de los cuales resaltan el restaurante Múnich que da a conocer su gran atractivo, los vasos grandes de chop y botas cerveceras las cuales eran desconocidas hasta ese entonces, y el restaurante Normandie reconocido por su lujo y fina gastronomía.

En la década de los 50 surge el primer chifa de la ciudad, llamado “Fuente de Soda Shangháí”, el que mostro gran lujo en la decoración e innovación en maquinaria mostrando la primera máquina de helados

Pero lo que marco la historia de servicio de alimentos fue la creación de hoteles como el Quito y Colon durante los años 60.

El Hotel Quito inaugurado en agosto de 1960 y manejado en sus inicios por la cadena estadounidense Hotel Corporation of America introdujo servicios exclusivos como el casino y el Night Club, cuya principal atracción era la orquesta en vivo que se presentaba todas las noches. Adicionalmente se tecnificó el servicio gracias a los estándares internacionales exigidos por la cadena administradora.

Por otro lado en 1967 se inauguró el hotel Colón el mismo que tuviera sus orígenes en el restaurante creado por Hugo y Frida Dehler, cuyo prestigio de calidad y buen servicio les dio bases sólidas para fundar el exitoso hotel que hoy en día es uno de los más grandes y lujosos de la ciudad.

Los años 70 representan una revolución en la historia del país debido al boom petrolero. Como no podía ser de otra manera, la restauración se vio profundamente sacudida, ya que una buena parte del dinero del petróleo fue a manos de la burocracia que pudo de esta manera acceder a lujos que antes no tenía, uno de los cuales era comer fuera de casa. Esto motivó a la creación de un gran número de establecimientos de “clase media”, ansiosos de aprovechar la demanda existente.(Romo Leroux, 2009)

En los años 80 y 90 llamó la atención el rápido aumento de locales de comida rápida, motivados por los cambios en los hábitos de vida y de trabajo de la población y

quizás alentado por una idiosincrasia que lamentablemente trata siempre de copiar modelos y costumbres extranjeras creyéndolos mejores que los propios.

Actualidad

Durante los últimos años se ha ampliado la carta de restaurantes y tipos de comida dentro de la ciudad, tanto así que podemos encontrar toda clase de comida, tanto nacional como extranjera en cada rincón de la ciudad.

Sin embargo en los últimos años está entrando con fuerza un nuevo estilo de alimentación que se lo conoce con el nombre de “slow food”, el cual es un cambio de filosofía de alimentación que propone la desaceleración de nuestra forma de enfrentarla y un mayor goce de la misma; este movimiento se contrapone a la estandarización del gusto y promueve una nueva forma de apreciar el gusto que combina placer y conocimiento, poniendo énfasis en salvaguardar las tradiciones gastronómicas regionales, con sus productos autóctonos, métodos de agricultura y de cría.(Romo Leroux, 2009)

Siendo así que en ciertos restaurantes de la capital ya podamos encontrar menús de degustación, que cuentan con esta filosofía, pero lastimosamente aún no de comida ecuatoriana.

CAPÍTULO II:

DECONSTRUCCIÓN

Concepto

En la década de los noventa se empieza a hablar de un nuevo tipo de cocina, altamente creativa y sensorial, adaptando platos ya existentes a un estilo propio, a manaos del chef español Ferrán Adrià, quien explica en su libro Los Secretos del Bulli. (Adrià, Los Secretos de El Bulli: recetas, técnicas y reflexiones, pág. 54) que:

“La deconstrucción en cocina consiste en utilizar (y respetar) armonías ya conocidas, transformando las texturas de los ingredientes, así como su forma y temperatura. Un plato deconstructivo conserva el «gen» de cada uno de los productos y mantiene (e incluso incrementa) la intensidad de su sabor, pero presenta una combinación de texturas completamente transformada. El resultado permite que, al consumir el comensal dicho plato, gracias a su memoria gustativa, relacione el sabor final del mismo con la receta clásica, pese a no haber reconocido tal conexión en la presentación inicial”

Por lo tanto podemos definir a la deconstrucción como la transformación de texturas, formas, temperaturas de los ingredientes, de un plato clásico, conservando su sabor original.

Historia

La deconstrucción aparece a finales de la década de los ochenta, teniendo como pionero, al afamado chef español Ferrán Adrià. De manera general este nombre le fue otorgado a esta técnica culinaria, ya que la separación de cada elemento de una preparación, tiene como base en la descomposición del mismo, en sus diferentes partes, pero este término ofrecía la idea de productos descompuestos o en mal estado debido a su nombre, por lo que se tomó el concepto de deconstrucción de la arquitectura

La técnica de la deconstrucción se basa en modificar, la textura, color, técnicas de cocción, combinación de los ingredientes, y el aspecto del plato lo cual provocará una mayor estimulación de los sentidos en el comensal, haciendo que todos los elementos que lo conforman estén completamente ligados, es decir, que exista una interdependencia entre todos sus componentes, para ello se separan todos los ingredientes que lo conforman y así obtener una reagrupación de forma diferente a la original, logrando restituir en la memoria del cliente el sabor original del plato conocido, teniendo como resultado una separación analítica de cada componente.

Deconstrucción en el Ecuador

En el Ecuador el concepto de deconstrucción no está aún posicionado, en algunos casos es totalmente desconocido, a diferencia del concepto de cocina vanguardia, el cual ha entrado con fuerza durante la última década, teniendo como resultado a nuevos restaurantes que usan esta técnica en su menú, como son: Afrodita, Alma, Hi-

ku, Theatrum, pero solo uno utilizaba este estilo para la deconstrucción aplicándola a la cocina ecuatoriana, era el restaurante Hiedra, mientras estaba dirigido por el chef argentino Mauro Albarelli, quien trabajó con Ferran Adrià durante algunos años.

El chef Albarelli desarrolló un menú muy interesante que contaba con algunas recetas de la cocina tradicional ecuatoriana como era el loco quiteño con espuma de aguacate y cebolla deshidratada, un soufflé de higos con queso, una gelatina de cuy, mote con chicharrón donde el mote esta en forma de bizcochuelo acompañado con aire de rocoto y cerveza y trozos de chicharrón. Actualmente Albarelli abrió un nuevo restaurante en la costa ecuatoriana siendo el único en servir cocina vanguardia y deconstruida en este sector, su restaurante se llama Moi y es famoso por su viche manabita molecular, que cuenta con el viche tradicional en sopa y acompañado de una espuma de choclo y cebolla larga crujiente.(Albarelli, 2012)

Conceptualización Y Aplicación

Para comenzar este punto quiero citar la definición de cocina creativa del chef francés Pierre Gagnaire, quien expresa que “la creatividad en la cocina representa contar una historia a través de sí misma”(Adrià, El Bulli, Historia de un sueño, 2012). Siguiendo esta filosofía, la elaboración de un menú nos permite comunicarnos con el cliente, expresarnos, compartir nuestros sentimientos, en palabras de Ferran Adrià “La cocina es un lenguaje que solo unos pocos entienden”, este lenguaje lo expreso en cada menú degustación que se ofrecía en El Bulli, como explica en (Adrià, Los Secretos de El Bulli: recetas, técnicas y reflexiones, 1997) donde él expresa que “ en cada menú degustación se contaba una historia larga, donde el comensal pasaba de lo clásico a lo

moderno, de la combinación más provocativa al sabor más convencional”, siendo este el resultado del cuestionamiento del porqué de todo, de la redefinición de conceptos o relativización de ellos, y la comprensión del producto.

Dentro de la deconstrucción, como técnica culinaria se maneja un posicionamiento en parte filosófico frente al producto, donde se lo debe respetar y comprender, conservando lo que Adrià define como el “gen” del producto, es decir, mantener la pureza y exprimir al máximo lo que un producto nos puede dar por muy elaborado que esté, poniendo en un enfoque relativo a los conceptos salado y dulce, donde se juega con todo lo que antes era inmutable. Las salsas dejan de ser salsas para ser sopas, y las sopas dejan de ser sopas para ser salsas. Además los utensilios se descontextualizan y las copas, tazas, platos y cubiertos dejan de ser para un solo uso, donde la imaginación y creatividad del cocinero es el límite.

Carlo Cracco chef italiano compara a la cocina del Bulli y la figura de Ferran Adrià con la caída del muro de Berlín, señalando que en este estilo de cocina “todo es libertad y el cocinero se siente libre para crear”(Adrià, El Bulli, Historia de un sueño, 2012), donde esta libertad a traído el descubrimiento de nuevas técnicas y modernización de otras, como por ejemplo el uso del nitrógeno para moldes comestibles, usando la técnica clásica para hacer flores de masa, donde se sumerge un molde en aceite caliente, luego este en la masa haciendo que se adhiera al molde, y nuevamente se lo lleva al aceite caliente logrando que se desprenda del molde y la masa tome la forma del molde en la fritura, lo mismo sucede con el nitrógeno donde

se puede hacer un molde helado, como presenta Albert Adrià en su libro *Natura*, las nitro flores y los huevos.

Siguiendo esta filosofía culinaria podemos definir que la deconstrucción en la cocina, no solo significa separar los ingredientes y presentarlos de diferente forma, significa comprender y respetar al producto, tratándolos cuidadosamente, y ocupar todo lo que este nos pueda dar, elaborando un cambio dentro de la cocina clásica, componiendo una sinfonía con los platos, donde exista una comunicación entre platos, en la cual exista un cruce donde conviva la esencia de la cocina ecuatoriana, donde podamos recordar nuestro origen, expresando sentimientos, sintiéndonos más libres de crear, haciendo analizar sensorialmente al comensal cada bocado ingerido, sorprendiendo y creando emociones, interactuando directamente con el cliente, siendo así un cambio de paradigma culinario, donde intervienen todos los sentidos.

Por todo esto podemos darnos cuenta que la deconstrucción marco un hito muy importante en la revolución culinaria de Adrià, siendo durante los últimos años líder de vanguardia y creatividad. Pero hay que tener en cuenta las palabras de Martín Berastegui “Todo lo que se ha hecho en la cocina nos sirve solo hasta aquí”(Adrià, *El Bulli*, Historia de un sueño, 2012)

TEXTURIZANTES Y ESTABILIZANTES EN LA COCINA

(Sosa, 2010) Establece que los texturizantes no son otra cosa que un nuevo término gastronómico para describir la modificación de las texturas o consistencia de los alimentos y así crear una nueva forma de ingerirlos. Según (Sosa, 2010, pág. 6), dice

que "Un helado es una textura, un hojaldre también, un pan es una textura de la harina a partir de una tecnología de fermentación, una salsa, un mousse, un macarrón, la misma pasta fresca es una textura". Partiendo de esto podríamos decir que durante todo el transcurso y evolución de la cocina, ha sido un desarrollo constante de texturas en las que se puede modificar un ingrediente primario.

Pero en este capítulo me voy a centrar en las texturas y modificaciones que se han desarrollado en los últimos años, mediante la incorporación de sustancias químicas, como son: sucro, lecitina, nitrógeno entre otras.

Estos ingredientes modificadores de texturas, tienen como característica común, que son incoloros e insaboros, originados por un proceso de industrialización alimentaria desde el siglo XIX, jugando un papel muy importante como estabilizador, conservador, en la industria alimentaria, además de la creación de nuevas formas de ingerir los alimentos, donde es muy importante que la función texturizadora no vaya acompañada por ningún sabor, para potenciar y respetar al máximo los sabores que se quiere modificar.

Gracias al trabajo realizado por Ferran Adrià y todo su equipo en el Bulli, todos estos elementos se han introducido, y se han adaptado en varios restaurantes, logrando una "traducción al lenguaje gastronómico" como se describe en (Sosa, 2010, pág. 6)

Emulsionantes

(Sosa, 2010, pág. 7) Define a una emulsión, como la unión más o menos estable entre las moléculas grasas y acuosas. Varias de estas son emulsionadas en dos fases una dispersa y otra continua, por ejemplo: un líquido (fase dispersa) se divide en

partes extremadamente pequeñas, en otra con la que no es miscible (fase continua o fase dispersante).

En otras palabras una emulsión es una mezcla homogénea de dos líquidos no miscibles entre sí, como el aceite y el agua, estas emulsiones son inestables, es decir que las partes tienden a reagruparse, separando las dos fases. Para evitar este fenómeno de dispersión se adicionan emulsionantes, estos aditivos alimentarios se emplean para mantener la consistencia y evitar que se dispersen, gracias a que los emulgentes poseen una parte hidrosoluble y otra liposoluble, dentro de una molécula otra de las características de los emulsionantes, es que son captadores de aire y son utilizados para producir aireamiento dentro de las emulsiones.

Sucro

(Sosa, 2010, pág. 8) Dice que sucro es un emulgente producido en Japón desde 1967. Este emulgente es derivado de la esterificación entre la sacarosa y ácidos grasos, estructurados en dos partes una soluble en grasa y otra que atrae agua.

Utilizado para integrar un medio graso en un medio acuoso, para lo cual primero se lo debe disolver en el medio acuoso, nunca en un medio graso, este se disuelve fácilmente en frío. Además posee propiedades aireantes que nos permite hacer aires al igual que la lecitina con unos 3 g por litro, siendo su característica principal que se puede realizar aires calientes y alcohólicos, asimismo puede trabajar en medios ácidos sin perder sus propiedades.

Dentro de las aplicaciones más comunes en la industria gastronómica se encuentran el aumento del volumen en masas de pan y bizcochos y la estabilización de mezclas lácticas como helados

Lecite

(Adrià, Texturas. Albert y Ferran Adrià , 2012) Establece que es un emulgente natural elaborado a base de lecitina de soja a partir de soja no transgénica, descubierto a finales del siglo XIX, utilizado generalmente para la alimentación, como propiedades de este emulgente están, la prevención de la arteriosclerosis además aporta vitaminas, minerales y antioxidantes.

Este emulgente es presentado en polvo refinado, y se disuelve en un medio acuoso frío, por lo cual es ideal para hacer aires de jugos o líquidos similares, es decir que cambia de consistencia acuosa a burbujas similares a las que forma el jabón. Además es usado como ligante para salsas de difícil unión.

Glice

(Adrià, Texturas. Albert y Ferran Adrià , 2012) Señala que es un emulgente presentado en forma de escamas, derivado de las grasas. Se lo obtiene a partir de la glicerina y ácidos grasos, formando un emulsionante de alta estabilidad logrando así integrar un medio acuoso en un medio graso. Este emulgente es liposoluble, lo cual significa que se debe disolverlo en el elemento graso a temperatura de 60°C e ir añadiendo poco a poco en el elemento acuoso, para que la emulsión sea satisfactoria.

En la industria gastronómica es utilizado como estabilizador de margarinas y grasas, en ciertos casos se usa para aumentar el punto de fusión de las grasas y crear texturas semisólidas con ellas, como por ejemplo un aceite líquido untable, mayonesas de frutas, espumas con sifón.

Espesantes

Los espesantes son aditivos que ayudan a incrementar la densidad de los alimentos sin modificar el sabor, proveen cuerpo, funcionan como estabilizantes y forman suspensiones.

Frecuentemente se elaboran a base de polisacáridos como almidones o gomas vegetales, en otros casos de proteínas como la yema de huevo o colágenos. En ciertos casos algunos espesantes son agentes gelificantes, hidrosolubles formando así una mezcla coloidal con una estructura interna débilmente adhesiva.(Melo, 2009)

Xantana

(Sosa, 2010, pág. 10) Define a la xantana es un polisacárido elaborado desde el año 1069. Este se produce partir de la fermentación del azúcar obtenido del almidón de trigo, mediante una serie de reacciones enzimáticas producidas por la bacteria *Xanthomonas Campestris*,

Este espesante a diferencia de otros es soluble tanto en frío como en caliente y en medios alcohólicos. Su viscosidad no depende de temperatura o de un PH, es decir que posee gran estabilidad en un amplio rango de acidez, al igual que en medios

salados, por lo cual es muy utilizada para dar consistencia a productos bajos en calorías

Cuando se mantiene en reposo su viscosidad se eleva, presentando un comportamiento “pseudoplástico” lo cual es ideal para estabilizar y dar viscosidad a varios productos dentro de la industria gastronómica como salsas de tomate o ketchup, que actúa como un gel cuando está encima del alimento, pero es fluido cuando se saca del envase.

Hay que tener en cuenta que por sí solo no forma geles, necesita de otros polisacáridos para formarlos, especialmente con la goma algarrobo, con la cual, es capaz de formar geles como el pudín. En ciertos casos actúa como estabilizante en los geles evitando el fenómeno de sinéresis, en otros casos funciona como estabilizante para elaborar sopas frías, espumas, emulsiones, culis, falsas vinagretas, suspensiones.

Xantana tiene una gran resistencia en procesos de congelación y descongelación gracias a que retarda la formación de cristales durante la congelación.

La dosificación de la xantana varía según el resultado que se desee obtener, Sosa ingredientes (2010, p.10) establece las siguientes dosificaciones:

- 2 g por litro se obtiene una consistencia de salsa
- 3 g por litro: estabiliza sólidos dentro de líquido
- 5 g por litro textura muy viscosa

Konjac

Texturizantes y nuevas tecnologías de los sabores sosa ingredientes p11 Konjac es un espesante elaborado a partir de la raíz *Amorphophallus rivieri* o también conocida como pié de elefante, originaria de Sri Lanka.

Dentro de la industria gastronómica es utilizado en varios casos para obtener texturas más espesas, así como también geles térmicamente estables.

Cuando se combina con otros espesantes puede producir otras texturas con propiedades diferentes como indica (Sosa, 2010, pág. 18) en el siguiente listado:

- konjac + kappa interacciona fuertemente formando un gel elástico termo reversible
- konjac + xantana formando un gel que aguante una gran presión sin quebrarse vuelve a recuperar su forma inicial
- konjac + almidón interacciona funcionalmente con muchos almidones incremento de la viscosidad que se mantiene durante la cocción y el enfriamiento

Esferificantes

Alginato

En la definición de alginato (Adrià, Texturas. Albert y Ferran Adrià , 2012) y(Sosa, 2010) señalan que es un producto natural que proviene de diferentes tipos de algas (*Fucus*, *Laminaria*, *Macrocystis*...) su característica principal que sólo forma geles en presencia de calcio. (Adrià, Texturas. Albert y Ferran Adrià , 2012) Dice que “dependiendo de la parte del alga que se haya refinado, varia la textura, y capacidad

de calcio de cada alginato”.(Sosa, 2010) Señala otra de las características importantes de los alginatos es que estos son termorreversibles al calentarlos por lo cual se recomienda la solubilidad en un medio acuoso frío. Dependiendo el medio donde se trabaje va a reaccionar de forma diferente como dice(Sosa, 2010, pág. 12) :

- En medios grasos tiene problemas de disolución
- En medios ácidos encuentra incompatibilidades.
- En medios alcohólicos pueden darnos problemas dependiendo del grado del alcohol y la falta de agua.

Cloruro Cálcico

En palabras de la industria (Sosa, 2010) calcio es una sal cálcica que reacciona junto al alginato, en la técnica de la esferificación se utiliza para hacer reaccionar y elaborar la esfera líquida. Se incorpora de forma muy rápida en el medio sin necesidad de aplicar túrmix

Citrato Sódico

También conocido como “Citrato” (Adrià, Texturas. Albert y Ferran Adrià , 2012) Define como “un producto a base de citrato sódico, obtenido a partir de los cítricos, que se suele utilizar en alimentación para evitar el oscurecimiento de frutas y verduras cortadas”. Entre otras propiedades que se le atribuyen es la de reducir la acidez de los alimentos, por lo que facilita la obtención de preparaciones esféricas con ingredientes de acidez excesiva.

Gluconolactato

(Adrià, Texturas. Albert y Ferran Adrià , 2012) Establece que gluco está formado por gluconolactato cálcico, una mezcla de dos sales de calcio (gluconato cálcico y lactato cálcico) que proporciona un producto rico en calcio, lo que facilita la técnica de la esferificación inversa. Es soluble en frío y se recomienda añadir gluco antes que cualquier otro producto en polvo, pues de otro modo cuesta disolverlo. En la industria alimentaria se suele emplear gluconolactato de calcio para enriquecer en calcio diversos alimentos.

No da problemas en medios ácidos, alcohólicos o grasos. No tiene sabor, por tanto es ideal para esta técnica.

Gelificantes Puros

Los gelificantes son sustancias que se han utilizado durante varios siglos. Actualmente se los extrae para su refinamiento, evitando que aporten sabor a las gelatinas, entre los gelificantes podemos encontrar una gran variedad, donde la diferencia primordial entre ellos es la textura resultante y resistencia a temperatura.

Agar

(Adrià, Texturas. Albert y Ferran Adrià , 2012) Menciona que:

“Este compuesto es extraído a partir de un tipo de algas rojas (de los géneros *Gelidium* y *Gracilaria*), ocupado en Japón desde el siglo XV. En 1859 se introdujo en Europa como alimento característico de la cocina china y a principios del siglo XX se empezó a aplicar en la industria alimentaria. Es una fuente de fibra y tiene

capacidad de formación de gel en proporciones muy bajas. Permite la elaboración de gelatinas calientes”.

Para su aplicación se debe mezclar en frío y levantar el hervor, su gelificación es rápida, pero se recomienda dejarlo reposar para su correcto funcionamiento. Una vez gelificado puede soportar temperaturas de 80 °C lo que nos ayuda a obtener gelatinas calientes.

(Sosa, 2010, pág. 15) Indica características muy importantes del agar las cuales dicen que:

- Ayuda a conseguir una gelatina muy firme y rígida en concentraciones entre 10 o 15 g por litro, reversible al calentarla, pero con una característica peculiar, una gran histéresis térmica. Esta palabra nos designa la peculiaridad de que existe una diferencia entre el punto de fusión del gel (más de 90°C) y su dosificación posterior (menos de 40 °C). Esta característica es importante ya que nos permite no tener que calentar todo el líquido que queramos gelificar, manteniendo parte de sus propiedades naturales.
- A concentraciones más bajas, unos 2 o 3 g por litro se obtiene una gelatina blanda,
- Gelifica a temperatura ambiente, por lo tanto, no necesita frío para formar gelatinas.
- En medios ácidos la hidratación será más lenta, que en medios cálcicos.
- Las gelatinas hechas con agar no son elásticas, muy al contrario son bastante rígidas y quebradizas.
- Necesitamos un mínimo de un 80% de agua para hidratarse.

Kappa

(Adrià, Texturas. Albert y Ferran Adrià , 2012) y (Sosa, 2010) coinciden en que este gelificante es un carragenato, es decir, se extrae de un tipo de algas rojas específicamente de los géneros Chondrus y Eucheuma. A mediados del siglo XX empezó a producirse como gelificante, entre las características más importantes esta su rápida gelificación a 60°C, para lo cual se debe disolver a temperatura ambiente y llevar a ebullición para su gelificación.

Iota

Al igual que kappa, este gelificante es un carragenato, teniendo como característica principal que “de todas las gelatinas Iota es la más blanda, su textura va desde una mermelada a un flan. Por tanto es un gel muy blando” (Sosa, 2010, pág. 17) lo cual le da una propiedad tixotrópica, es decir que si la cortamos se vuelve a recomponer.

Gracias a su textura y consistencia este gelificante tiene un efecto suspensor en una dosificación del 0.2%. Para su gelificación (Sosa, 2010, pág. 17) establece que “se tiene que deshacer a temperatura ambiente y llevar a ebullición. Es muy importante que llegue a una temperatura mínima de 80°C para que gelifique, si no, cuando se enfría no gelifica”, lo que permite que se pueda servir tibio, pero hay que tener en cuenta que “es de difícil disolución en soluciones concentradas de azúcar a cualquier temperatura”(Sosa, 2010, pág. 17)

Goma Tara

La goma tara es elaborada a partir de un árbol oriundo del Perú, también es conocida como “caesalpiniaspinosa”. Es un gel termorreversible que presenta varias características como se señala en (Sosa, 2010, pág. 17) las siguientes características:

- Se disuelve bien en medio frío pero obtiene máxima hidratación en caliente.
- Es un gel termorreversible que actúa de estabilizante en congelación, por tanto evita sinéresis.
- Buena resistencia al choque térmico
- Utilizado junto con goma Xantana da una mejor estabilidad de emulsiones.
- Se obtiene muy buenos resultados en masas de pastelería y panadería
- Aumento de volumen debido a la incorporación de aire durante batido en heladería.
- Se recomienda una dosificación aproximada de 1-8 g/kg

Goma Gellan

(Sosa, 2010, pág. 16) Es un gelificante obtenido por fermentación de una bacteria llamada *Sphingonomas Elodea*, fue introducido en la elaboración de alimentos a finales de 1990. Esta goma tiene dos tipos: Gellan LA (low acyl) y la Gellan HA (high acyl), (Sosa, 2010) señala este cuadro comparativo, entre las dos variedades:

Gellan LA

- Nativa no modificada
- Estable al calor, no termorreversible
- Necesita los iones del agua de grifo
- Geles duros, rígidos y quebradizos

Gellan HA

- Tratamiento Alcalino
- Termorreversible
- No necesita iones de agua de grifo
- Geles blandos y elásticos

La variedad más utilizada en la gastronomía es Gellan LA por su resistencia al calor y por ser el gelificante que logra hacer una gelatina más dura, ideal para laminar o incluso rallar.

Cuenta con varias características que son señaladas por(Sosa, 2010)

- Se mezcla a temperatura ambiente y se lleva a unos 80°C para que gelifique a los 60°C.
- Actúa como espesante.
- Dentro de un medio salino tiene problemas para su hidratación, en ciertos casos no se lo consigue ni con una ebullición prolongada. Para lo cual (Sosa, 2010) recomienda la adición de secuestrantes como el citrato sódico para ayudar a regular la temperatura necesaria para la hidratación.
- Resiste bien medios ácidos.
- Es muy resistente al calor, aguanta incluso la plancha, horno o llama directa, durante un tiempo breve.
- Forma una gelatina termo reversible y muy elástica, con un corte muy limpio

- Da una textura parecida al Agar, (aunque en una concentración de 5 g por litro, la gelatina resultante es 8 veces más firme que la Agar).
- No tiene problemas con el azúcar, a concentraciones de hasta un 60% sigue gelificando, obteniendo un gel más elástico y menos firme.
- Necesita un mínimo de un 80% de agua para actuar.
- Ideal para elaborar láminas, raviolis, gelatina de aceite de oliva y, sobretodo, rellenos de croissant, dados de plum cake etc.

Espumas

Las espumas son elaboraciones creadas por Ferran Adrià en el año 1994, que pueden ser frías o caliente basada en el uso del sifón como lo describe (Adrià, 2004) en el libro dedicado especialmente a las espumas.

Una espuma “inicialmente consistía en realizar una mousse de textura muy ligera con sabor muy intenso a partir de un puré o de un líquido gelatinado con el tiempo se llama Espuma a toda elaboración que se hace con el sifón aunque se le añadan otros ingredientes (claras, nata, yemas...).”(Adrià, Las Espumas. Tecnicas, tipos y usos, 2004, pág. 3)

Sifón

El sifón es un montador de nata al que se le incorpora aire mediante cargas de N₂O comprimido. (Melo, 2009, pág. 72) Establece que “este mismo principio nos permite elaborar espumas de gustos y texturas de una variedad infinita”.

Su modo de empleo se basa en los siguientes pasos

GRÁFICO 1: COMO USAR EL SIFÓN

Cómo usar el sifón



Fuente: Adrià, F. (2004). *Las Espumas. Técnicas, tipos y usos*. International Cooking Concepts, pag. 9.

- **Llenado:** Introducir la base preparada previamente colada hasta llenar el 80% de la capacidad del sifón
- **Cierre:** Enroscar el cabezal en el cuerpo.
- **Carga:** Colocar la cápsula de N₂O y enroscar el porta cápsulas por lo general se ocupa 1-2 cápsulas para el sifón de 1/2 litro y 2-3 para el de 1 litro.
- **Agitado:** Agitar enérgicamente el sifón.
- **Espumas frías:** conservar en la nevera

Espumas calientes: mantenerlas calientes en un baño maría (sin porta cápsulas) si se van a usar de inmediato.

- **Servicio:** Disponer el sifón boca abajo y presionar suavemente la palanca hasta que salga la espuma.

Existen varios tipos de sifones entre los cuales tenemos(Melo, 2009):

- **Sifón ProfiWhip:** Es un montador de nata que incorpora aire mediante cápsulas de aire comprimido. Es un sifón de crema clásico
- **Sifón Soda SLL:** Mantiene el principio básico de uso, que los sifones de agua carbonatada tradicionales.
- **Sifón TermoWhip Express:** Es un sifón con efecto térmico, que permite mantener espumas, nata montada, salsas y sopas a la temperatura adecuada, y con el grado de textura y ligereza deseadas.
- A diferencia de los otros sifones este cuenta con un sistema de tubo ascendente donde la presión se ejerce y funciona con tan solo apretar un botón.
- **Sifón ThermoWhip:** Este sifón es térmico, conserva la temperatura de las bases que contiene, durante tres horas en el caso de las preparaciones calientes y en las preparaciones frías se conservan a la temperatura deseada durante ocho horas.

Tipos De Espumas

Dentro de las espumas encontramos varias preparaciones, pero para que una espuma tenga éxito, hay que tener en cuenta el sabor, densidad y el uso que se le va a dar. Para lo cual(Adrià, 2004) define a dos grandes familias relativas al gusto, el mundo

dulce y el mundo salado, en función de la combinación entre la temperatura y la base utilizada para su elaboración.

GRÁFICO 2: TIPOS DE ESPUMAS



Fuente: Adrià, F. (2004). *Las Espumas. Técnicas, tipos y usos*. International Cooking Concepts, pag.12

(Adrià, 2004) Tomando en cuenta el grafico anterior, se desglosa tres pasos para la elaboración de espumas

Elegir un sabor

Las espumas se pueden elaborar de varios productos.(Adrià, Las Espumas. Tecnicas, tipos y usos, 2004) Cita que “algunos ofrecen mejores resultados que otros” entre los cuales están:

- | | | |
|--------------|----------------------|-----------------------|
| - Aceites | - Fermentos | - Licores y alcoholes |
| - Aguas | - Flores | - Mermeladas |
| - Algas | - Foie-gras | - Panes |
| - Cacao | - Frutos secos | - Pescados |
| - Carnes | - Frutas | - Quesos, leche |
| - Caviar | - Frutas secas | - Salazones |
| - Cereales | - Germinados | - Setas |
| - Confitados | - Harinas | - Sueros |
| - Conservas | - Hierbas aromáticas | - Verduras |
| - Crustáceos | - Huevos | - Vinagres |
| - Embutidos | - Infusiones y cafés | - Zumo |
| - Especias | - Legumbres secas | |

Concretar el uso

Las espumas son muy versátiles, así que se puede ocupar para cualquier elaboración por ejemplo: cocteles, aperitivos, guarniciones, salsas, sopas, entre otras

Definir la densidad

Quizás el factor decisivo al momento de elaborar espumas es la densidad, en palabras de (Adrià, Las Espumas. Tecnicas, tipos y usos, 2004) “la densidad de las Espumas dependerá de la formulación y del reposo, es decir, que por ejemplo una misma Espuma con un grado mayor o menor de gelatina, grasa, claras o féculas será espesa, fluida o líquida”.

GRÁFICO 3: DENSIDAD DE ESPUMAS



Fuente: Adrià, F. (2004). *Las Espumas. Tecnicas, tipos y usos*. International Cooking

Concepts, pag.12

Nitrógeno Líquido

El nitrógeno es un elemento químico cuyo número atómico es 7 y pertenece al grupo 15 (nitrogenoideos o VA) de la tabla periódica de elementos. Su densidad es de 0,81 g. su estado natural más habitual es en forma de gas, para conseguir el nitrógeno líquido se destila el aire, ya que el punto de ebullición del oxígeno es mayor que el del nitrógeno

Dado que su punto de fusión es de aproximadamente -210°C y su punto de ebullición es $-195,79^{\circ}\text{C}$ es un elemento químico que tiene la capacidad de congelar rápida y bruscamente cualquier agente que entre en contacto con él.

La utilización del nitrógeno líquido en la cocina, recuperado de (La Corrala de la Ciencia, 2012), señala que es una de las técnicas más conocidas de Ferran Adrià y otros cocineros de vanguardia, como el andaluz Dani García o Paco Roncero o el inglés Heston Blumenthal, pero el inventor no fue ningún cocinero, sino el científico francés Hervé This, quien descubrió las aplicaciones que ofrecía el uso del nitrógeno líquido en la cocina.

Por lo cual en la gastronomía es empleado para hacer preparaciones como helados al instante, por su cualidad altamente congelante podemos congelar productos con contenido en alcohol, o el alcohol directamente, podemos hacer una congelación controlada de algún producto, lo que nos permite hacer un producto con costra helada por fuera y por dentro líquida, o a su vez frío por fuera y caliente por dentro.

Este producto debe ser manejado cuidadosamente por lo que se recomienda:

- Como precaución no mezclar nunca con chorros de agua ni otros líquidos de manera que no sea controlada
- Evitar el contacto con la piel ya que puede provocar quemaduras graves por congelación. Es imprescindible manipularlo con guantes de congelación.
- El contacto con el ojo puede provocar pérdida de visión. Es imprescindible manipular con gafas adecuadas.

NUEVAS TÉCNICAS DE COCINA

Esferificación

(Adrià, Texturas. Albert y Ferrán Adrià, 2012) En su página web de texturas, ya nombra a la “Esferificación” como una técnica culinaria que permite “elaborar unas recetas nunca antes imaginadas”. Adrià explica que la esferificación se trata de la “gelificación controlada de un líquido”(Adrià, Texturas. Albert y Ferran Adrià , 2012).

Dentro de la esferificación se establece actualmente dos tipos, esferificación directa y esferificación inversa, las cuales hablaremos adelante.

Esta técnica nos permite obtener esferas flexibles, manipulables, de varios tamaños, donde podemos introducir elementos sólidos, obteniendo una esfera con suspensión donde podemos incorporar varios sabores dentro.

En la esferificación básica, con algunos ingredientes es necesario emplear Citras para corregir la acidez; en la esferificación Inversa, se suele emplear Xantana para espesar.

(Adrià, Texturas. Albert y Ferran Adrià , 2012) Señala que “una de las vías más importantes para descubrir nuevas técnicas en la alta cocina es la colaboración con grandes empresas dedicadas a la alimentación” lo cual le ayudo a desarrollar esta técnica en el 2003, logrando así crear algo completamente nuevo en ese entonces, elaborando formas esféricas de diferentes texturas y consistencias. Dentro de las primeras elaboraciones con esta técnica están:

- Raviolis, raviolis rellenos, canicas y mini raviolis esféricos.
- Caviar y perdigones esféricos.
- Globos esféricos. (consiste en una fusión entre dos técnicas; la esferificación y el mundo del sifón. Se elabora introduciendo en el sifón una solución de algin la cual se coloca sobre una solución de calcio realizando esferas que se transformaran en globos transparentes.)(Adrià, Texturas. Albert y Ferran Adrià , 2012)
- Fideos esféricos.
- Raviolis esféricos rellenos.
- Ñoquis esféricos.
- Huevos esféricos.

Esferificación Directa

La esferificación directa consiste básicamente en tres pasos básicos.(Sosa, 2010, pág. 13) Explica lo siguiente:

- En el primero se incorpora alginato al producto que se quiere esferificar, mezclándolo con un mixer, y dejándolo en reposo hasta que pierda aire por completo, es decir esperando que se estabilice la mezcla. Si el nivel de acidez del producto tiene un pH inferior a 4 añadiremos citrato sódico.
- En el segundo paso se elabora un baño de cloruro cálcico con una dosificación de 5 a 8 g por litro, dependiendo del tamaño de la esfera.
- En el tercer paso realizaremos una limpieza de las esferas en agua

(Sosa, 2010, pág. 13) Indica que “la reacción del alginato se producirá cuando ambos productos se encuentren (alginato y cloruro), formando un gel que se va a ir gelificando hacia su interior”. Siendo una gelificación continúa que no se puede detener formando una esfera completamente sólida, por lo cual se recomienda servir inmediatamente.

Esferificación Inversa

(Adrià, Texturas. Albert y Ferran Adrià , 2012) Durante el año 2005, desarrolla la esterificación inversa gracias a las investigaciones realizadas en “elBullitaller”, donde ciertas esferificaciones directas, era de aplicación difícil o imposible con algunos productos que ya llevaran calcio de forma natural, puesto que al mezclarlos con algin comenzaban una gelificación no deseada. Para lo cual se corrigió elaborando una esferificación a la inversa, es decir, introducir un producto que ya contiene calcio en lugar de calcio, un porcentaje de gluconolactato de calcio (gluco) en un baño de algin. Teniendo como característica una esferificación controlada a diferencia de la esterificación directa, creando tan solo una capa superficial de alginato.

Secado O Deshidratación

Quizás es uno de los métodos más antiguos que se conocen de conservar los alimentos con un sistema de calor y aireación. Actualmente más que un método de conservación es utilizado para obtener alimentos con características especiales o para que faciliten las aplicaciones donde el agua causa problemas de elaboración.(Sosa, 2010, pág. 32)

Este proceso ha evolucionado, introduciendo tecnologías que permiten una evaporación del agua sin tratamiento térmico, conservando las propiedades organolépticas de los productos.(Sosa, 2010, pág. 32)

Dentro del mundo del deshidratado se conocen tres sistemas para trabajar el producto(ITESCAM):

- **Secado por arrastre:** Este método requiere el contacto del alimento al aire relativamente seco, renovando el aire hasta conseguir la deshidratación deseada.
- **Secado a bajas presiones o vacío:** Es un método por el cual se evapora agua a baja temperatura a partir de la aplicación de vapor. Se consigue unos productos blandos con una textura blanda y con un gran respeto del sabor pero que recuerdan en su aspecto a los productos tradicionales secados por aire.(Sosa, 2010, pág. 32)
- **Liofilización:** (Sosa, 2010, pág. 32) define a la liofilización como “Método de deshidratación mediante congelación y posterior sublimación a presión de hielo creado que se utiliza para obtener sustancias solubles” es decir se extrae el 100% de agua por congelación y por presión salen los cristales de agua haciendo que se seque completamente capturando todo el sabor del producto dentro de él.

Molturado

El molturado o también llamado conchado es una técnica ancestral de procesar alimentos, en ciertos casos este proceso “consigue refinar a unas 25 micras los productos en base grasa, frutos secos, semillas, café, y obviamente cacao”(Sosa, 2010, pág. 33).

Este proceso potencia en gran medida el sabor de los frutos secos, mientras más horas se someta un producto a este proceso se pueden obtener, más matices y notas aromáticas.

“Durante el conchado, las moléculas grasas se integran homogéneamente en los sólidos del propio fruto quedando totalmente liberadas. Por este motivo pasan de un estado sólido a uno líquido o pastoso. Se calcula que la potencia de sabor de un fruto seco conchado aumenta en un 20-30% básicamente porque al tener las grasas libres se retiene más tiempo en las pupilas gustativas del paladar, aumentando así la sensación de sabor”(Sosa, 2010, pág. 33)

Concentración

El concentrado según (Sosa, 2010) parte del principio de evaporación a baja temperatura aplicando bajísimas presiones. En este caso la temperatura de evaporación se sitúa a los 20°C. Lo que permite obtener concentrados sin calentar el producto y manteniendo sus características.

También existe la concentración en frío la cual permite potenciar el sabor y, sobre todo, evitar reducciones que eliminan la calidad de los sabores.

Confitado

(Gisslen, 2007, pág. 342) Señala que el confitado significa "preservado", ya que originalmente fue un método de aprovechar y conservar la carne, donde primeramente se cubrían las carnes con especias y luego se las cocinaban en la grasa a una temperatura baja entre 70°C y 100°C, hasta que el género este suave, luego, se

las embalaban en vasijas de barro con bastante grasa. Actualmente la refrigeración ha sustituido este método de conservación, por lo cual el confitado es más usado como método de cocción por la sensibilidad y el sabor que esta técnica otorga.

También al confitado se refiere al intercambio osmótico de azúcares y otros componentes por ciclos de presión o depresión sin calentamiento. Esta misma técnica se utiliza para todo tipo de impregnaciones. Con esta técnica se consiguen mantener todas las características del producto.(Sosa, 2010)

Extracciones

Las extracciones son compuestos aromáticos elaborados a partir de una destilación de algún producto. (Sosa, 2010, pág. 32) Establece que “Una esencia resume y sintetiza todas las variaciones de la naturaleza en un elemento, siempre limitado pero que nos acerca al mundo ideal de los sabores”

En la naturaleza existe una infinidad de componentes aromáticos, según expertos existen más de 30.000 componentes que en muchos casos son difíciles de identificarlos, para entender mejor tenemos como al café que posee alrededor de 400 componentes.

Tipos De Extracciones

(Sosa, 2010) Cita tres tipos de extracciones

- **Sustancias aromáticas naturales:** Obtenidas de animales o vegetales a partir de tratamientos físicos, microbiológicos o enzimáticos, entre los más conocidos están

aceites esenciales, oleorresinas, extractos CO₂, y destilados de maceraciones alcohólicas.

- **Sustancias aromáticas naturales-idénticas:** Se obtienen por síntesis o aislándolas por procesos químicos siendo totalmente idénticas a sustancias naturales de consumo humano.(Sosa, 2010)
- **Sustancias aromáticas artificiales:** Son sustancias aromáticas que no se han encontrado en ningún producto natural. Normalmente se producen por destilación fraccional y manipulación química de químicos naturales o derivada del petróleo(Sosa, 2010).

CAPÍTULO III:

DECONSTRUCCIÓN DE LA COCINA ECUATORIANA

Teniendo más claro el concepto de deconstrucción y las nuevas tecnologías de los sabores, podemos afirmar que la cocina ecuatoriana se encuentra en un proceso evolutivo, donde se está tomando parte de la filosofía de esta técnica la cual es el retorno a los orígenes, rescatando productos y sabores, guardados de la niñez.

Vamos a elegir 30 platos típicos, los más conocidos de cada región, los cuales dividiremos en: costa e insular, sierra, oriente, postres, y bebidas a las cuales vamos a transformar y aplicar la deconstrucción como técnica, adaptando sus sabores para su mejor interpretación.

Platos Representativos De Cada Región

En la gastronomía ecuatoriana, podemos encontrar una amplia gama de platos como hablamos anteriormente. Cada región está caracterizada por el uso frecuente de ciertos productos, o sabores base, por lo cual del universo de platos típico ecuatorianos, elegiremos a los platos más conocidos de las provincias y de estos los que tengan sabores fuertes o predominantes.

Transformación Y Comparación

A los platos elegidos se los transformaran, intentando sorprender al cliente, cuidando y manteniendo el “gen” del producto. Ocupando los ingredientes de mejor manera, sacando lo máximo que nos pueda dar.

A continuación se muestra un cuadro comparativo entre lo tradicional y la nueva tendencia gastronómica.

**TABLA 4: CUADRO COMPARATIVO RECETAS
TRADICIONAL/DECONSTRUCCIÓN REGIÓN SIERRA**

| <u>SIERRA</u> | | | |
|---|-----------------|---|-----------------|
| RECETA TRADICIONAL | | RECETA DECONSTRUIDA | |
| NOMBRE RECETA: | T° | NOMBRE RECETA: | T° |
| Fritada | Caliente | Fritada | Tibia |
| Carne de cerdo bien cocida con papa salteada con mapahuir, maduro frito, mote cocido, tostado, rodaja de aguacate, encurtido y ají. | | Cerdo cocido al vacío con papa confitada, puré de maduro, polvo de mapahuir y tostado, papel de mote, espuma de aguacate, aire de encurtido y aceite de ají rocoto. | |
| Cuy Asado | Caliente | Cuy | Caliente |
| Cuy asado con papa cocida, salsa de maní, ají, rodaja de tomate riñón y hoja de lechuga criolla. | | Carne de cuy confitada, cuero reventado, falsa yema de salsa de maní, aire de ají rocoto con limón, espuma de cerveza, tomate riñón ahumado, hoja de lechuga cresp, y papa salteada y cocida. | |
| Llapingachos | Caliente | Llapingachos | Caliente |
| Llapingacho relleno de queso, con chorizo ambateño, huevo frito, rodaja de tomate riñón, aguacate y remolacha cocida. | | Croqueta de papa rellena con huevo tibio, con fettuccini de queso, tierra de chorizo ambateño, espuma de aguacate, tomates ahumado y remolacha deshidratada. | |
| Tripa Mishqui | Caliente | Tripa Mishqui | Caliente |
| Tripa de res asada con papa cocida y salsa de maní. | | Chips de papa rellena con láminas de tripa asada, reducción de salsa con fondo de tripa y fritura de hojas de perejil. | |
| Mote Sucio | Caliente | Mote Sucio | Caliente |
| Mote cocido y salteado con mapahuir, cebolla blanca y chicharrón; y ají. | | Mote Roll relleno de cebolla blanca confitada y chicharrón, recubierto de polvo de mapahuir y culantro; y falsa mayonesa de ají. | |
| Locro de Papa | Caliente | Locro de Papa | Tibio |
| Sopa espesa a base de papa con queso fresco y aguacate. | | Globo de queso relleno con espuma de locro de papa, crocante de suero de queso y salsa fría de aguacate. | |

Fuente Autor

**TABLA 5: CUADRO COMPARATIVO RECETAS
TRADICIONAL/DECONSTRUCCIÓN REGIÓN COSTA E INSULAR**

| <u>COSTA E INSULAR</u> | | | |
|--|-----------------|---|-----------------|
| RECETA TRADICIONAL | | RECETA DECONSTRUIDA | |
| NOMBRE RECETA: | T° | NOMBRE RECETA: | T° |
| Encocado de Camarón | Caliente | Encocado de Camarón | Tibio |
| Encocado de camarón, con arroz blanco cocido. | | Espagueti liquido de encocado con esterificaciones de pimientos, camarones salteados, fritura de perejil y puré de arroz. | |
| Sancocho | Caliente | Sancocho | Caliente |
| Caldo de res, espesado con verde yuca, choclo cocinado, | | Costillas de res a la plancha, croquetas líquidas de sancocho, crocante de yuca y perejil, espuma de choclo y salsa de sancocho. | |
| Guatita | Caliente | Guatita | Caliente |
| Guatita con salsa de maní, huevo duro, rodaja de aguacate y limón. | | Guatita frita, huevo con falsa yema, puré de papa con salsa de guatita, aire de linón y rodajas de aguacate. | |
| Encebollado | Caliente | Encebollado | Tibio |
| Caldo de albacora espesado con yuca y cebolla curtida, con chifle, canguil y pan. | | Albacora tataki, croqueta de yuca líquida, aire de limón, polvo de chifle y canguil, rocas de pan, cebolla paiteña, mostaza y salsa de tomate. | |
| Ceviche de Camarón | Frío | Ceviche de Camarón | Frío |
| Zumos de citricos tomate cebolla camarón con rodaja de limón, salsa de tomate, mostaza y aceite. | | Bolitas de camarón rellenas con mini esferas de pimientos, limón y naranja; granita de cítricos, fritura de perejil, salsa de tomate y mostaza. | |
| Cazuela de Mariscos | Caliente | Cazuela de Mariscos | Caliente |
| Sopa a base de verde acompañada de mariscos con patacón y rodaja de limón. | | Calamares rellenos, langostino salteado, corvina sellada, sopa espumante de cazuela, salsa de maní picante, chifles, mini esferas de limón y pimientos. | |

Fuente Autor

**TABLA 6: CUADRO COMPARATIVO RECETAS
TRADICIONAL/DECONSTRUCCIÓN REGIÓN ORIENTE**

| <u>ORIENTE</u> | | | |
|--|-----------------|--|-----------------|
| RECETA TRADICIONAL | | RECETA DECONSTRUIDA | |
| NOMBRE RECETA: | T° | NOMBRE RECETA: | T° |
| Chontacuros Asados | Caliente | Chontacuros Asados | Caliente |
| Chontacuros asados con yuca y verde cocidos. | | Gelatina caliente de chontacuro con cabezas tostadas, puré de yuca y chifles. | |
| Maito de Tilapia | Caliente | Maito de Tilapia | Tibio |
| Tilapia envuelta en hojas de plátano asada, acompañado con yuca cocida y rodaja de limón | | Tilapia asada con bolitas de verde crocantes, nube de fondo de tilapia, papel de yuca y lágrimas de limón. | |
| Estofado de Guanta | Caliente | Guanta | Tibio |
| Estofado de guanta con yuca y arroz cocido. | | Confitado de guanta con espuma de tomate, cristales de yuca, cebolla deshidratada y arroz inflado. | |
| Saíno | Caliente | Saíno | Caliente |
| Saíno asado al carbón con yuca y verde cocidos. | | Filete de saíno en costra de verde con espuma de humo y rocas de verde. | |
| Cariucho | Caliente | Cariucho | Frio |
| Salsa a base de maní acompañada con huevo cocido arroz y pollo asado | | Helado de maní, tierra de papa, salsa de huevo | |
| Chonta | Caliente | Chonta | Frío |
| Chonta cocida | | Gelatina de chonta con bolitas de mosto y crocante. | |

Fuente Autor

**TABLA 7: CUADRO COMPARATIVO RECETAS
TRADICIONAL/DECONSTRUCCIÓN POSTRES ECUATORIANOS**

| <u>POSTRES</u> | | | |
|--|-----------------|---|--------------|
| RECETA TRADICIONAL | | RECETA DECONSTRUIDA | |
| NOMBRE RECETA: | T° | NOMBRE RECETA: | T° |
| Higos con Queso | Frío | Higos con Queso | Frío |
| Higos cocinados en miel de panela acompañados con queso | | Pate helado de higo con velo de queso en infusión de especias y panela | |
| Quimbolito | Caliente | Quimbolito | Tibio |
| Masa dulce de queso y vainilla con pasas envuelta en hojas de achira cocidas a vapor | | Bizcochuelo de vainilla gratinado con queso en salsa de pasas y ron, ahumado con achira | |
| Arroz con Leche | Caliente | Arroz con Leche | Frío |
| Postre a base de arroz cocido con leche y azúcar | | Marshmallow con galleta de arroz y ralladura de limón. | |
| Come y Bebe | Frío | Come y Bebe | Frío |
| Refresco de naranja con frutas picadas | | Espuma de papaya con piña deshidratada y frutos en suspensión. | |
| Espumilla | Frío | Espumilla | Frío |
| Espumilla de guayaba acompañada con arrope de mora | | Suspiro con fideo de guayaba y salsa de mora. | |
| Dulce de Babaco | Frío | Dulce de Babaco | Frío |
| Babaco en almíbar de especias dulces | | Babaco al vacío y espuma de canela. | |

Fuente Autor

**TABLA 8: CUADRO COMPARATIVO RECETAS
TRADICIONAL/DECONSTRUCCIÓN BEBIDAS ECUATORIANAS**

| <u>BEBIDAS</u> | | | |
|---|-----------------|--|-----------------|
| RECETA TRADICIONAL | | RECETA DECONSTRUIDA | |
| NOMBRE RECETA: | T° | NOMBRE RECETA: | T° |
| Rosero | Frío | Rosero | Frío |
| Bebida tradicional de cítricos agua de rosas con mote cocido y fresas | | Suspiro nitro con tierra de mote, sorbete, gelatina de naranja, lágrimas de limón y salsa de fresa. | |
| Jucho | Tibio | Jucho | Frío |
| Bebida a base de camote, capulí y durazno | | Sopa de durazno, helado de camote, dulce de capulí. | |
| Canelazo | Caliente | Canelazo | Frío |
| Bebida caliente a base de naranjilla canela y aguardiente | | Esferificación de canelazo, canelazo nitro, coulant con centro líquido y frappé de aguardiente. | |
| Colada Morada | Caliente | Colada Morada | Frío |
| Colada de mora mortiño harina negra con frutas en almíbar | | Tierra negra con gelatina aromática, coulis de mortiño, helado de mora, piña deshidratada, y decorar con babaco y fresa. | |
| Chicha | Fría | Chicha | |
| Bebida fermentada a base de maíz de jora | | Bebida espumante de maíz de jora decorado con espuma de chicha | |
| Canario | Frío | Canario | Caliente |
| Bebida tradicional a base de huevos leche y aguardiente | | Merengue con espuma de canario y aguardiente flameada. | |

Fuente Autor


Propuesta gastronomica

En la elaboración del siguiente recetario se aplicaron técnicas establecidas por (Adriá, El Bulli 2005, 2006)(Adriá, El Bulli 1994-1997, 1998)(Roncero, 2007)(Chamorro, 2009) y las recetas clásicas ecuatorianas ocupadas del libro de(Abedrabbo, 1994)

Fritada

Al probar este plato podemos disfrutar de texturas tersas provocando sensaciones delicadas con sabor intensificado por ejemplo el cerdo es sumamente suave de sabor a fritada tradicional, acompañado de un intenso aire de encurtido cítrico que abre nuestras papilas gustativas para poder apreciar de mejor forma los demás complementos.

TABLA 9: FRITADA

| | | | | | | |
|---------------------------|-----------------|---------------|-----------------------|--|----------------------|--|
| Receta N°: | 001 | | Montaje: |  | | |
| Nombre: | Fritada | | Elaboración: | 02/09/2012 | | |
| Código: | sierra1 | | Actualización: | 07/12/2012 | | |
| Grupo: | Plato Fuerte | | Autor: | LUIS AYORA | | |
| N° Porciones: | 4 | Pax. | Director: | ALBERTO MELO | | |
| Ingrediente | Cantidad | Unidad | Costo U. | Costo Total. | Observaciones | |
| Fritada al Vacío | | | | | | |
| carne de cerdo | 1500 | Gr | 0,005 | 7,500 | Paleta | |
| funda de vacío | 1 | U | 0,120 | 0,120 | | |
| Adobo | | | | | | |
| Ajo | 5 | Gr | 0,003 | 0,015 | | |
| cebolla blanca | 30 | Gr | 0,001 | 0,028 | | |
| cebolla paiteña | 30 | Gr | 0,002 | 0,060 | | |
| Sal | | c/n | | | | |
| pimienta negra | | c/n | | | | |
| Comino | | c/n | | | | |
| Agua | 50 | MI | 0,001 | 0,025 | | |
| manteca de chanco | 40 | Gr | 0,009 | 0,352 | | |
| Papel de Mote | | | | | | |
| Mote | 50 | Gr | 0,001 | 0,060 | Cocido | |
| Agua | 5 | MI | 0,001 | 0,003 | | |
| Puré de Maduro | | | | | | |
| Maduro | 10 | gr | 0,001 | 0,007 | trozos medianos | |
| Papa Confitada | | | | | | |
| papa chola | 60 | gr | 0,001 | 0,067 | Cuartos | |
| Polvo de Tostado | | | | | | |
| Tostado | 5 | gr | 0,002 | 0,010 | tostar | |
| Polvo de Mapahuira | | | | | | |
| Mapahuira | 25 | gr | 0,004 | 0,110 | | |
| Malto | 50 | gr | 0,120 | 6,000 | | |

| | | | | | |
|-----------------------------|-----|----|--------------------------|-------|----------|
| Aire de Encurtido | | | | | |
| tomate riñón | 70 | gr | 0,001 | 0,078 | Concasse |
| cebolla paiteña | 30 | gr | 0,002 | 0,060 | Pluma |
| zumو de limón | 20 | ml | 0,004 | 0,072 | |
| Lecite | 3 | gr | 0,210 | 0,630 | |
| Aceite de Ají Rocoto | | | | | |
| Ají | 10 | gr | 0,001 | 0,011 | |
| Aceite | 60 | ml | 0,002 | 0,118 | |
| Espuma de Aguacate | | | | | |
| Aguacate | 250 | gr | 0,009 | 2,203 | aplastar |
| zumو de limón | 5 | ml | 0,004 | 0,018 | |
| crema de leche | 100 | ml | 0,004 | 0,367 | |
| capsula NO2 | 1 | u | 0,850 | 0,850 | |
| | | | Subtotal | 18,76 | |
| | | | Condimentos 5% | 0,94 | |
| | | | Total | 19,70 | |
| | | | costo por porción | 4,93 | |


| |
|--|
| PROCEDIMIENTO |
| <p>A. Adobar la carne de cerdo, sellar, untar manteca de chanco, sellar al vacío.</p> <p>B. Cocinar en un baño maría por 4 horas a una temperatura de 80 °C.</p> <p>C. Aplastar el mote y mezclar con agua, extender en un silpat de silicona y llevar al horno aproximadamente por 90 minutos a una temperatura de 90°C.</p> <p>D. Confitar el maduro en manteca de chanco a una temperatura de 80 °C durante 2 horas.</p> <p>E. Confitar la papa en manteca de chanco durante 2 horas a una temperatura de 80°C.</p> <p>F. Mezclar uniformemente la mapahuiru caliente con malto hasta formar un polvo.</p> <p>G. Tostar el maíz y triturar.</p> <p>H. Realizar el encurtido con cebolla, tomate, limón; licuar y cernir. Esté zumo mezclar con Lecite y batir con el mixer hasta formar burbujas de aire.</p> <p>I. Licuar el ají con aceite, cernir y reservar.</p> <p>J. Aplastar el aguacate con el zumo de limón y pasar por un colador para que no queden grumos, agregar crema de leche y colocar la preparación en el sifón de 500 ml con una capsula de nitrógeno.</p> <p>K. Batir bien para que se incorporen los ingredientes y servir.</p> |

Fuente: Autor

Cuy Asado

Una nueva presentación del cuy donde encontramos la carne sumamente suave sobre una papa cocida saborizada con la grasa del cuy acompañado con cuero reventado de cuy y una esfera de salsa de maní que sorprenderá la parte visual ya que parece una yema a la cual le aplastamos ligeramente y soltara el líquido de su interior, a todo esto refrescamos el sabor con lechuga y tomate ahumado cubiertos con un aire de rocoto, y espuma de cerveza.

TABLA 10: CUY ASADO

| | | | | | |
|------------------------------------|-----------------|----------------------|--|--------------------|----------------------|
| Receta N°: | 002 | Montaje: |  | | |
| Nombre: | Cuy | Elaboración | 02/09/2012 | | |
| Código: | sierra2 | Actualización | 07/12/2012 | | |
| Grupo: | Entrada | Autor: | LUIS AYORA | | |
| N° Porciones: | 4 Pax. | Director: | ALBERTO MELO | | |
| Ingrediente | Cantidad | Unidad | Costo U. | Costo Total | Observaciones |
| Cuy Confitado | | | | | |
| Cuy | 1 | u | 15,000 | 15,00 | separar cuero, carne |
| Cuero Reventado | | | | | |
| cuero de cuy | | | | | |
| Adobo | | | | | |
| cebolla paiteña | 30 | gr | 0,002 | 0,060 | |
| cebolla blanca | 20 | gr | 0,001 | 0,018 | |
| Ajo | 5 | gr | 0,003 | 0,015 | |
| pimienta dulce | | c/n | | | Triturar |
| clavo de olor | | c/n | | | Triturar |
| pimienta | | c/n | | | Triturar |
| Comino | | c/n | | | |
| sal | | c/n | | | |
| Agua | 3 | lt | 0,500 | 1,500 | |
| Falsa Yema de Salsa de maní | | | | | |
| Maní | 15 | gr | 0,003 | 0,040 | Tostar |
| Leche | 60 | ml | 0,001 | 0,045 | |
| Achiote | 1 | ml | 0,003 | 0,003 | |
| cebolla blanca | 20 | gr | 0,001 | 0,018 | picar finamente |
| Glucó | 0,5 | gr | 0,120 | 0,060 | |
| Algin | 4 | gr | 0,120 | 0,480 | |
| Agua | 500 | ml | 0,001 | 0,250 | |

| | | | | | |
|---------------------------|------|-----|--------------------------|-------|----------|
| Papa Dorada | | | | | |
| papa chola | 1000 | gr | 0,001 | 1,110 | Rodaja |
| Aceite | 80 | ml | 0,002 | 0,157 | |
| Agua | 500 | ml | 0,001 | 0,250 | |
| Sal | | c/n | | | |
| Ensalada | | | | | |
| lechuga crespá | 1 | u | 0,650 | 0,650 | Hoja |
| tomate riñón | 10 | gr | 0,001 | 0,011 | Cuartos |
| Aire de Ají Rocoto | | | | | |
| Ají | 15 | gr | 0,001 | 0,017 | Cocinado |
| Agua | 60 | ml | 0,001 | 0,030 | |
| Lecite | 3 | gr | 0,210 | 0,630 | |
| Aire de Cerveza | | | | | |
| Cerveza | 80 | ml | 0,002 | 0,128 | |
| Lecite | 3 | gr | 0,210 | 0,630 | |
| | | | subtotal | 21,10 | |
| | | | condimentos | 1,06 | |
| | | | total | 22,16 | |
| | | | costo por porción | 5,54 | |

PROCEDIMIENTO


- Adobar el cuy y dejar reposar por 24 horas, separar carne y el cuero.
- Confitar la carne de cuy en aceite por 4 horas a una temperatura de 80°C.
- Cocinar el cuero hasta que este suave, secar y deshidratar en horno por 8 horas a una temperatura de 45 °C.
- Freír en aceite el cuero deshidratado, a una temperatura de 165°C y reservar.
- Hacer un refrito con achiote, cebolla blanca.
- Agregar al refrito, el maní licuado con leche y mezclar constantemente hasta tomar consistencia de salsa; licuar, cernir y dejar reposar hasta que llegue a la temperatura de 14°C, incorporar gluco, batir con el mixer, dejar reposar la mezcla para que se elimine el aire, y con una cuchara medidora semiesférica verter la mezcla en el baño de alginato para formar la yema durante 1 minuto, escurrir y sumergiren un baño de agua para limpiar.
- Dorar las papas con aceite por ambos lados, desglasar con agua para terminar su cocción y rectificar sabores.
- Poner el sartén a punto de humo, incorporar los tomates previamente salpimentados y rosear aceite encima de ellos, ahumándoles durante 30 segundos para no perder su textura.
- Licuar el ají con agua, cernir, mezclar con Lecite; batir con el mixer generando el aire, servir de inmediato.
- Mezclar a cerveza con Lecite; batir con el mixer generando el aire, servir de inmediato.

Fuente: Autor

Llapingachos

Una nueva forma de comer el llapingacho típico donde el cliente puede sorprenderse con el huevo recubierto por la masa de papa y el centro liquido acompañado por crujiente chorizo deshidratado y chips de remolacha, queso y tomate ahumados

TABLA 11: LLAPINGACHO

| | | | | | |
|-------------------------------|---------------------|----------------------|--|--------------------|----------------------|
| Receta N°: | 003 | Montaje: |  | | |
| Nombre: | Llapingachos | Elaboración | 02/09/2012 | | |
| Código: | sierra3 | Actualización | 07/12/2012 | | |
| Grupo: | Plato Fuerte | Autor: | LUIS AYORA | | |
| N° Porciones: | 4 Pax. | Director: | ALBERTO MELO | | |
| Ingrediente | Cantidad | Unidad | Costo U. | Costo Total | Observaciones |
| Huevos cubiertos | | | | | |
| papa chola | 550 | gr | 0,001 | 0,611 | Cocida |
| cebolla blanca | 40 | Gr | 0,001 | 0,037 | rama, picar |
| Achiote | 5 | ml | 0,003 | 0,015 | |
| Sal | | c/n | | | |
| Agua | 700 | ml | 0,001 | 0,350 | |
| Huevos | 4 | u | 0,130 | 0,520 | Tibio |
| manteca de chanco | 40 | gr | 0,009 | 0,352 | Clarificar |
| Fetuccini de Queso | | | | | |
| queso mozzarella | 60 | gr | 0,012 | 0,740 | tiras de 5 cm |
| Tierra | | | | | |
| chorizo ambateño | 600 | gr | 0,004 | 2,115 | |
| Espuma de Aguacate | | | | | |
| Aguacate | 250 | gr | 0,009 | 2,203 | Aplastar |
| zum de limón | 5 | ml | 0,004 | 0,018 | |
| crema de leche | 100 | ml | 0,004 | 0,367 | |
| capsula NO2 | 1 | u | 0,850 | 0,850 | |
| Ahumado | | | | | |
| tomate riñón | 60 | gr | 0,001 | 0,067 | Concasse |
| Remolacha deshidratada | | | | | |
| Remolacha | 60 | gr | 0,001 | 0,066 | |
| | | | subtotal | 8,31 | |
| | | | condimentos | 0,42 | |
| | | | total | 8,73 | |
| | | | costo por porción | 2,18 | |


| PROCEDIMIENTO |
|---|
| <p>A. Cocer los huevos durante 8 minutos a una temperatura de 68°C, escurrir, hacer un choque térmico, retirar la cascara cuidadosamente para conservar la forma, reservar.</p> <p>B. Estirar la maza de papa en una lámina de papel film, con un espesor de 5 ml, poner el huevo en el centro y cubrir la masa, cerrando cuidadosamente para compactarlo durante 2 horas.</p> <p>C. Retirar del fuego y hacer una fritura a 180°C.</p> <p>D. Calentar el queso en microondas, quitar el suero y estirar finamente, cortar en tiras alargadas con un espesor de 6 ml de ancho por 10 ml de largo.</p> <p>E. Deshidratar el chorizo ambateño en el horno a una temperatura de 80°C durante 2 horas.</p> <p>F. Aplastar el aguacate con el zumo de limón y pasar por un colador para que no queden grumos, agregar crema de leche y colocar la preparación en el sifón de 500 ml con capsula de nitrógeno.</p> <p>G. Batir bien para que se incorporen los ingredientes y servir.</p> <p>H. Poner el sartén a punto de humo, incorporar los tomates previamente salpimentados y rosear aceite encima de ellos, ahumándoles durante 30 segundos para no perder su textura.</p> <p>I. Deshidratar la remolacha en el horno durante 4 horas a una temperatura de 50°C.</p> |

Tabla N°6, Fuente: Autor

Tripa Mishqui

Aquí transformamos un plato típico a un snack donde sorprendemos al cliente con un chip de papa rellena de tripa asada acompañada con la salsa de maní tradicional de la tripa mishqui, donde el cliente va descubriendo poco a poco los sabores.

TABLA 12: TRIPA MISHQUI

| | | | | | |
|--------------------------------|----------------------|----------------------|--|--------------------|----------------------|
| Receta N°: | 004 | Montaje: |  | | |
| Nombre: | Tripa Mishqui | Elaboración | 02/09/2012 | | |
| Código: | sierra4 | Actualización | 07/12/2012 | | |
| Grupo: | Snack | Autor: | LUIS AYORA | | |
| N° Porciones: | 10 Pax. | Director: | ALBERTO MELO | | |
| Ingrediente | Cantidad | Unidad | Costo U. | Costo Total | Observaciones |
| tripa de res | 300 | gr | 0,004 | 1,050 | intestino delgado |
| Lavar con: | | | | | |
| limón sutil | 70 | gr | 0,003 | 0,193 | |
| vinagre blanco | 50 | ml | 0,002 | 0,090 | |
| hierba buena | 2 | gr | 0,020 | 0,040 | |
| Sal | | c/n | | | |
| Adobo | | | | | |
| Ajo | 5 | gr | 0,003 | 0,015 | Licuar |
| cebolla blanca | 20 | gr | 0,001 | 0,018 | Licuar |
| cebolla paiteña | 10 | gr | 0,002 | 0,020 | Licuar |
| Sal | | c/n | | | |
| Pimenta | | c/n | | | |
| Comino | | c/n | | | |
| Achiote | 5 | ml | 0,003 | 0,015 | |
| Agua | 60 | ml | 0,001 | 0,030 | |
| Chips de papa rellena | | | | | |
| papa chola | 200 | gr | 0,001 | 0,222 | grandes, en chips |
| Reducción Salsa de Maní | | | | | |
| Achiote | 15 | ml | 0,003 | 0,044 | |
| cebolla blanca | 40 | gr | 0,001 | 0,037 | picar finamente |
| cebolla paiteña | 20 | gr | 0,002 | 0,040 | brunoise fino |
| Maní | 100 | gr | 0,003 | 0,264 | Tostar |
| Leche | 320 | ml | 0,001 | 0,240 | |
| Sal | | c/n | | | |
| Pimienta | | c/n | | | |

| | | | | | |
|-----------------------|-----|-----|--------------------------|-------|---------|
| Engrudo | | | | | |
| harina de trigo | 70 | gr | 0,001 | 0,095 | Tamizar |
| Agua | 50 | ml | 0,001 | 0,025 | |
| Fondo de tripa | | | | | |
| tripa de res | 250 | gr | 0,004 | 0,875 | Lavar |
| cebolla blanca | 40 | gr | 0,001 | 0,037 | Rama |
| Apio | | c/n | | | |
| Orégano | | c/n | | | |
| Tomillo | | c/n | | | |
| Sal | | c/n | | | |
| Pimienta | | c/n | | | |
| Comino | | c/n | | | |
| Culantro | | c/n | | | Rama |
| Agua | 1 | lt | 0,500 | 0,500 | |
| | | | Subtotal | 3,85 | |
| | | | condimentos | 0,19 | |
| | | | Total | 4,04 | |
| | | | costo por porción | 0,40 | |

PROCEDIMIENTO


- Limpiar y lavar a la tripa con limón, vinagre, hierba buena, sal y comino.
- Lavar a la tripa con abundante agua hasta que este blanca y sin grasa, adobar y dejar reposar.
- Asar al carbón hasta que esté bien cocida y alcance los 74°C, cortar finamente en láminas rectangulares.
- Laminar la papa, colocar la tripa en medio de dos láminas y pegar con engrudo.
- Freír con aceite a 180°C.
- Hacer una reducción de salsa de maní con fondo de tripa.
- Decorar con frituras de hojas de perejil y servir caliente.
- Servir acompañado de la salsa.

Fuente: Autor

Mote Sucio

Aquí transformamos un plato típico del Azuay a un rollo tipo oriental en el que tenemos los sabores muy marcados, descubriendo en cada bocado un chicharrón crujiente y cebolla confitada más el mote en pasta que se deshace en la boca

TABLA 13: MOTE SUCIO

| | | | | | | |
|------------------------------|-------------------|---------------|----------------------|--|----------------------|--|
| Receta N°: | 005 | | Montaje: |  | | |
| Nombre: | Mote Sucio | | Elaboración | 02/09/2012 | | |
| Código: | sierra5 | | Actualización | 07/12/2012 | | |
| Grupo: | Plato Fuerte | | Autor: | LUIS AYORA | | |
| N° Porciones: | 4 | Pax. | Director: | ALBERTO MELO | | |
| Ingrediente | Cantidad | Unidad | Costo U. | Costo Total | Observaciones | |
| Mote Roll | | | | | | |
| Mote | 800 | gr | 0,001 | 0,960 | cocido, procesar | |
| Cebolla Confitada | | | | | | |
| cebolla blanca | 60 | gr | 0,001 | 0,055 | picar finamente | |
| manteca de chanco | 80 | gr | 0,009 | 0,705 | | |
| Culantro | | c/n | | | | |
| Chicharrón | 550 | gr | 0,014 | 7,874 | | |
| Polvo de Mapahuira | | | | | | |
| Mapahuira | 25 | gr | 0,004 | 0,110 | | |
| Malto | 50 | gr | 0,120 | 6,000 | | |
| Falsa mayonesa de Ají | | | | | | |
| Ají | 15 | gr | 0,001 | 0,017 | hervidos 3 veces | |
| tomate de árbol | 20 | gr | 0,001 | 0,020 | | |
| Aceite | 1 | ml | 0,002 | 0,002 | | |
| zumو de limón | 5 | ml | 0,002 | 0,010 | | |
| Sal | | c/n | | | | |
| subtotal | | | | 15,75 | | |
| condimentos | | | | 0,79 | | |
| total | | | | 16,54 | | |
| costo por porción | | | | 4,14 | | |

| |
|----------------------|
| PROCEDIMIENTO |
|----------------------|

| |
|---|
| Procesar el mote, extender la masa en una esterilla de bambú cubierta con papel film. |
|---|

| |
|---|
| Rellenar con chicharrón y cebolla confitada en manteca de chanco durante 2 horas a una temperatura de 80°C. |
|---|

| |
|---|
| Enrollar ejerciendo una ligera presión. |
|---|

| |
|--|
| Mezclar uniformemente la mapahuirá caliente con malto hasta formar un polvo, servir junto con culantro fresco. |
|--|


| |
|--|
| Licuar el ají, tomate de árbol, zumo de limón, sal; y emulsionar con aceite. |
|--|

Fuente: Autor

Locro De Papa

Aquí vamos a sorprender los sentidos del cliente empezando por el olfato, al partir el globo soltara el aroma típico del locro, que se conjura con el espejo de queso cremoso y burbujeante sensación del locro en la boca.

TABLA 14: LOCRO QUITENÑO

| | | | | | |
|-------------------------------|----------------------|----------------------|--|--------------------|----------------------|
| Receta N°: | 006 | Montaje: |  | | |
| Nombre: | Locro de Papa | Elaboración | 02/09/2012 | | |
| Código: | sierra6 | Actualización | 07/12/2012 | | |
| Grupo: | Plato Fuerte | Autor: | LUIS AYORA | | |
| N° Porciones: | 4 Pax. | Director: | ALBERTO MELO | | |
| Ingrediente | Cantidad | Unidad | Costo U. | Costo Total | Observaciones |
| Espuma de locro | | | | | |
| Mantequilla | 20 | gr | 0,010 | 0,203 | Clarificar |
| Achiote | 5 | ml | 0,003 | 0,015 | |
| cebolla blanca | 60 | gr | 0,001 | 0,055 | picar finamente |
| Ajo | 1 | gr | 0,003 | 0,003 | Machacar |
| papa chola | 900 | gr | 0,001 | 0,999 | Trocear |
| crema de leche | 250 | ml | 0,004 | 0,918 | |
| Sal | | c/n | | | |
| Pimienta | | c/n | | | |
| Comino | | c/n | | | |
| Orégano | | c/n | | | |
| Agua | | ml | | | |
| capsula NO2 | 2 | u | 0,850 | 1,700 | |
| Globo de Queso | | | | | |
| queso mozzarella | 50 | gr | 0,012 | 0,617 | cubos pequeños |
| Crocante | | | | | |
| suero de queso | | c/n | | | |
| Salsa Fría de Aguacate | | | | | |
| Aguacate | 60 | gr | 0,009 | 0,529 | Procesado |
| crema de leche | 30 | ml | 0,004 | 0,110 | |
| Sal | | c/n | | | |
| | | | subtotal | 5,15 | |
| | | | condimentos | 0,26 | |
| | | | total | 5,40 | |
| | | | costo por porción | 1,35 | |


| |
|--|
| PROCEDIMIENTO |
| A. Hacer un refrito con cebolla y ajo hasta que se cristalice. B. Sancochar las papas, agregar agua, dejar que hierva. C. Agregar crema de leche, salpimentar, añadir orégano, comino. D. Licuar y pasar por un colador para que no queden grumos, colocar la preparación en el sifón de 500 ml con dos capsula de nitrógeno, batir bien y colocar en un baño maría a 70 °C y reservar. E. Fundir el queso en el microondas durante 20 segundos, reservar el suero. F. La masa de queso doblar y rodear a la boca del sifón, inflar hasta el tamaño deseado. Nota: Este proceso se lo debe hacer rápidamente puesto que el queso pierde temperatura rápidamente. G. Procesar el aguacate, mezclar con la crema de leche y rectificar con sal. H. Calentar el sartén en temperatura media, incorporar el suero de queso dejar hasta que se forme una costra en forma de crocante. |

Fuente: Autor

Encocado De Camarón

Aquí vamos a sorprender con la parte visual teniendo espagueti con apariencia sólida, pero al momento de comerlo este se derretirá y soltara de su interior la salsa típica del encocado.

TABLA 15: ENCOCCADO DE CAMARÓN

| | | | | | |
|--------------------------------------|----------------------------|---------------|----------------------|--|----------------------|
| Receta N°: | 007 | | Montaje: |  | |
| Nombre: | Encocado de Camarón | | Elaboración | 02/09/2012 | |
| Código: | costal | | Actualización | 07/12/2012 | |
| Grupo: | Plato Fuerte | | Autor: | LUIS AYORA | |
| N° Porciones: | 4 | pax | Director: | ALBERTO MELO | |
| Ingrediente | Cantidad | Unidad | Costo U. | Costo Total | Observaciones |
| Spaghetti Líquido de Encocado | | | | | |
| Achiote | 5 | ml | 0,003 | 0,015 | |
| cebolla paiteña | 60 | gr | 0,002 | 0,120 | Brunoise |
| Ajo | 1 | gr | 0,003 | 0,003 | Repicar |
| pimiento rojo | 50 | gr | 0,001 | 0,038 | Brunoise |
| pimiento verde | 50 | gr | 0,001 | 0,038 | Brunoise |
| leche de coco | 200 | ml | 0,010 | 2,000 | |
| fondo de camarón | 100 | gr | | | |
| Culantro | | c/n | | | Repicar |
| Sal | | c/n | | | |
| Pimienta | | c/n | | | |
| Comino | | c/n | | | |
| Algin | 4 | gr | 0,120 | 0,480 | |
| Calcic | 4 | gr | 0,083 | 0,332 | |
| Agua | 500 | ml | 0,001 | 0,250 | |
| Esferificación de pimientos | | | | | |
| pimiento rojo | 60 | gr | 0,001 | 0,046 | |
| pimiento verde | 60 | gr | 0,001 | 0,046 | |
| Algin | 1 | gr | 0,120 | 0,120 | |
| Calcic | 4 | gr | 0,083 | 0,332 | |
| Agua | 500 | ml | 0,001 | 0,250 | |
| Fondo de camarón | | | | | |
| casaca de camarón | | c/n | | | |

| | | | | | |
|----------------------------|-----|-----|--------------------------|-------|-------------|
| Agua | 1 | lt | 0,500 | 0,500 | |
| limón sutil | 30 | gr | 0,003 | 0,083 | |
| cebolla blanca | 40 | gr | 0,001 | 0,037 | rama |
| Apio | 5 | gr | 0,001 | 0,004 | rama |
| Camarones Salteados | | | | | |
| Camarón | 600 | gr | 0,011 | 6,300 | con cascara |
| Mantequilla | 40 | gr | 0,010 | 0,405 | |
| Perejil | | c/n | | | fritura |
| | | | subtotal | 11,38 | |
| | | | condimentos | 0,57 | |
| | | | total | 11,95 | |
| | | | costo por porción | 2,99 | |

PROCEDIMIENTO


- Hacer un refrito con cebolla, ajo, pimienta roja, pimienta verde, una vez cristalizado sazonar, aromatizar con cilantro, perejil.
- Desglasar con leche de coco, soltar con el fondo de camarón, y rectificar sabores.
- Licuar todo, cernir, dejar enfriar e incorporar el alginato con el mixer y dejar reposar para eliminar el aire.
- Colocar en una jeringuilla, ir soltando lentamente tiras largas en un baño de calcio.
- Esperar 1 minuto, retirar con un colador y sumergir en un baño de agua limpia para su limpieza.
- Soasar pimientos, pelar, licuar con poco de agua, cernir, incorporar el alginato, poner en una jeringuilla, ir soltando lentamente en forma de pequeñas esferas en un baño de calcio.
- Esperar 30 segundos, retirar con un colador y sumergir en un baño de agua limpia para su limpieza.
- Saltear los camarones, servir y decorar con una fritura de perejil y coco fresco.

Fuente: Autor

Sancocho De Res

Aquí escondimos una sopa en los componentes de un plato fuerte, donde vamos a encontrar croquetas que al momento de cortarlas o morderlas soltaran el caldo del sancocho, sorprendiendo y divirtiendo al cliente.

TABLA 16: SANCOCHO DE RES

| | | | | | |
|------------------------------|-----------------|----------------------|--|--------------------|----------------------|
| Receta N°: | 008 | Montaje: |  | | |
| Nombre: | Sancocho | Elaboración | 02/09/2012 | | |
| Código: | costa2 | Actualización | 07/12/2012 | | |
| Grupo: | plato fuerte | Autor: | LUIS AYORA | | |
| N° Porciones: | 4 pax | Director: | ALBERTO MELO | | |
| Ingrediente | Cantidad | Unidad | Costo U. | Costo Total | Observaciones |
| Costilla a la plancha | | | | | |
| costilla de res | 1 | kg | 3,960 | 3,960 | Sellar |
| Sal | | c/n | | | |
| Pimienta | | c/n | | | |
| Aceite | 10 | ml | 0,002 | 0,020 | |
| Reducción de Sancocho | | | | | |
| Achiote | 10 | ml | 0,003 | 0,029 | |
| cebolla blanca | 40 | gr | 0,001 | 0,037 | picar finamente |
| Ajo | 5 | gr | 0,003 | 0,015 | machacar |
| hueso de res | 1 | lb | | | trocear |
| Perejil | | c/n | | | rama |
| Culantro | | c/n | | | rama |
| Verde | 60 | gr | 0,002 | 0,101 | rallar |
| Yuca | 60 | gr | 0,001 | 0,057 | trocear |
| Choclo | 1 | u | 0,170 | 0,170 | tierno, trocear |
| zanahoria amarilla | 30 | gr | 0,000 | 0,012 | brunoise fino |
| Sal | | c/n | | | |
| pimienta | | c/n | | | |
| Comino | | c/n | | | |
| Agua | 2 | lt | 0,500 | 1,000 | |
| Bolitas | | | | | |
| Yuca | 200 | gr | 0,001 | 0,190 | |
| Verde | 200 | gr | 0,002 | 0,338 | |
| Agua | 1 | lt | 0,500 | 0,500 | |

| | | | | | |
|-----------------------------------|-----|-----|--------------------------|-------|-----------|
| Sal | | c/n | | | |
| Gelatina | | | | | |
| gelatina sin sabor | 5 | gr | 0,040 | 0,200 | |
| Agua | 25 | ml | 0,001 | 0,013 | hidratar |
| Reducción de sancocho | 100 | ml | | | |
| Crocante de Yuca y Perejil | | | | | |
| Yuca | 100 | gr | 0,001 | 0,095 | |
| Perejil | 5 | gr | 0,020 | 0,100 | |
| Espuma de choclo | | | | | |
| choclo desgranado | 250 | gr | 0,002 | 0,551 | |
| crema de leche | 150 | ml | 0,004 | 0,551 | |
| capsula NO2 | 1 | u | 0,850 | 0,850 | |
| Salsa | | | | | |
| Reducción de sancocho | 100 | ml | | | reducción |
| | | | Subtotal | 6,74 | |
| | | | condimentos | 0,34 | |
| | | | Total | 7,08 | |
| | | | costo por porción | 1,77 | |

PROCEDIMIENTO


- A. Sellar las costillas de res a la plancha.
- B. Cocinar el hueso con agua y sal. Espumar.
- C. Hacer un refrito con cebolla, ajo, hasta que se cristalice, sancochar el hueso de res, desglasar con el caldo.
- D. Añadir el verde, la yuca troceada, zanahoria y el choclo; dejar hervir hasta que espese, espumar, rectificar sabores.
- E. Licuar el caldo de sancocho, cernir, y reservar.
- F. Hidratar 1 parte de gelatina sin sabor por 5 partes de agua, agregar Reducción de sancocho, mezclar bien, colocar en un molde de silicona y refrigerar durante 1 hora a una temperatura de 3°C.
- G. Cocinar yuca y verde por separado, aplastar, estirar la masa con un espesor de 3 ml, rellenar con la gelatina de sancocho teniendo en cuenta que quede bien sellado el bolón para evitar que se salga el líquido, refrigerar 10 minutos para que se compacte y freír a una temperatura de 180°C.
- H. Licuar el choclo, cernir, mezclar con crema de leche e incorporar en el sifón, colocar una capsula de nitrógeno.
- I. Hacer una reducción del sancocho hasta que tenga consistencia de salsa, rectificar sabores.
- J. Procesar la yuca junto al perejil, extender la masa en un silpat, llevar al horno a una temperatura de 90°C durante 1 hora.
- K. Servir todo cliente.

Fuente: Autor

Guatita

Con este plato queremos sorprender al cliente donde hicimos una falsa yema líquida de salsa de la guatita y la reemplazamos por la del huevo, al momento de cortarlo soltara esta salsa bañando a la guatita frita y al aire de limón lo que nos dará una agradable sensación en la boca.

TABLA 17: GUATITA

| | | | | | | |
|-------------------------|-----------------|---------------|----------------------|--|--------------------------|--|
| Receta N°: | 009 | | Montaje: |  | | |
| Nombre: | Guatita | | Elaboración | 02/09/2012 | | |
| Código: | costa3 | | Actualización | 07/12/2012 | | |
| Grupo: | plato fuerte | | Autor: | LUIS AYORA | | |
| N° Porciones: | 4 | pax | Director: | ALBERTO MELO | | |
| Ingrediente | Cantidad | Unidad | Costo U. | Costo Total | Observaciones | |
| Guatita Frita | | | | | | |
| panza de res | 800 | gr | 0,006 | 4,680 | tiras largas | |
| hierba buena | | c/n | | | Lavar | |
| Sal | | c/n | | | Lavar | |
| limón sutil | | gr | 0,003 | 0,000 | Lavar | |
| Fondo | | | | | | |
| cebolla blanca | 50 | gr | 0,001 | 0,046 | Rama | |
| cebolla paiteña | 20 | gr | 0,002 | 0,040 | Rama | |
| Apio | 20 | gr | 0,001 | 0,015 | Rama | |
| Orégano | | c/n | | | | |
| Agua | 3 | Lt | 0,500 | 1,500 | | |
| panza de res | | | | | | |
| Salsa de Guatita | | | | | | |
| Achiote | 5 | ml | 0,003 | 0,015 | | |
| cebolla paiteña | 30 | gr | 0,002 | 0,060 | brunoise fino | |
| cebolla blanca | 60 | kg | 0,920 | 55,200 | picar finamente | |
| Ajo | 5 | gr | 0,003 | 0,015 | repicar | |
| Culantro | | c/n | | | repicar, decorar | |
| Sal | | c/n | | | | |
| Pimienta | | c/n | | | | |
| Comino | | c/n | | | | |
| Leche | 200 | ml | 0,001 | 0,15 | | |
| Maní | 80 | gr | 0,003 | 0,211 | tostar, licuar con leche | |
| fondo | 400 | | | | | |
| Puré | | | | | | |
| papa chola | 500 | gr | 0,001 | 0,555 | small dice | |

| | | | | | |
|----------------------|-----|----|--------------------------|-------|-------------------|
| salsa de guatita | 300 | ml | | | |
| Falsa Yema | | | | | |
| Gluco | 0,5 | gr | 0,120 | 0,060 | |
| Algin | 4 | gr | 0,120 | 0,480 | |
| Agua | 500 | ml | 0,001 | 0,250 | cocer |
| salsa de guatita | 200 | ml | | | |
| Huevos | 4 | U | 0,130 | 0,520 | solo clara, cocer |
| Aire de Limón | | | | | |
| Lecite | 3 | gr | 0,210 | 0,630 | |
| zum de limón | 60 | ml | 0,004 | 0,216 | |
| Agua | 40 | ml | 0,001 | 0,020 | |
| Aceite | 10 | ml | 0,002 | 0,020 | |
| Aguacate | 120 | gr | 0,009 | 1,057 | forma de hoja |
| | | | Subtotal | 10,59 | |
| | | | condimentos | 0,53 | |
| | | | Total | 11,12 | |
| | | | costo por porción | 2,78 | |

PROCEDIMIENTO


- Lavar la panza de res con hierba buena, sal.
- Cocer en olla de presión en 3 litros de agua por 40 minutos con cebolla paiteña, apio, cebolla blanca y orégano, reservar el fondo.
- Hacer el refrito con cebolla blanca, cebolla paiteña, ajo, aromatizar con culantro y orégano, desglasar con fondo.
- Licuar leche con maní y agregar a la preparación anterior, rectificar sabores y reservar.
- Cocinar y aplastar las papas, mezclar uniformemente con la salsa de guatita, colocar la preparación en un cono de papel encerado, y hacer tiras alargadas.
- A la salsa de guatita licuar y cernir previamente, dejar reposar hasta que llegue a la temperatura de 14°C, incorporar gluco, batir con el mixer, dejar reposar la mezcla para que se elimine el aire, y con una cuchara medidora semiesférica verter la mezcla en el baño de alginato para formar la yema durante 1 minuto, escurrir y sumergir en un baño de agua para limpiar.
- Colocar la yema falsa en la clara de huevo duro.
- Mezclar zumo de limón, agua y aceite, añadir Lecite; batir con el mixer generando el aire, servir de inmediato.
- Decorar con aguacate en forma de hojas.

Fuente: Autor

Encebollado

Aquí hemos transformado a una sopa en un plato con influencia oriental donde encontramos una gelatina caliente con gran sabor a encebollado típico, una albacora tataki y muchines de yuca con centro líquido que realza el sabor del plato.

TABLA 18: ENCEBOLLADO

| | | | | | |
|--------------------------------|--------------------|---------------|----------------------|--|----------------------|
| Receta N°: | 010 | | Montaje: |  | |
| Nombre: | Encebollado | | Elaboración | 02/09/2012 | |
| Código: | costa4 | | Actualización | 07/12/2012 | |
| Grupo: | plato fuerte | | Autor: | LUIS AYORA | |
| N° Porciones: | 4 | Pax | Director: | ALBERTO MELO | |
| Ingrediente | Cantidad | Unidad | Costo U. | Costo Total | Observaciones |
| Caldo de Encebollado | | | | | |
| cebolla paiteña | 80 | Gr | 0,002 | 0,160 | brunoise |
| cebolla blanca | 60 | Gr | 0,001 | 0,055 | picar finamente |
| Ajo | 5 | Gr | 0,003 | 0,015 | machacar |
| tomate riñón | 120 | Gr | 0,001 | 0,134 | escalfar |
| Ají | 10 | Gr | 0,001 | 0,011 | entero |
| ají peruano | 100 | Gr | 0,002 | 0,220 | Polvo |
| Sal | | c/n | | | |
| Pimienta | | c/n | | | |
| Comino | | c/n | | | |
| Chillangua | | c/n | | | Rama |
| Culantro | | c/n | | | Rama |
| Perejil | | c/n | | | Rama |
| Apio | | c/n | | | Rama |
| hierba buena | | c/n | | | Hoja |
| Albahaca | | c/n | | | Hoja |
| agua de yuca | 3 | Lt | | | |
| cabezas de albacora | 1 | Lb | 1,000 | 1,000 | |
| Albacora Tataki | | | | | |
| Albacora | 500 | Gr | 0,008 | 3,855 | o atún, filete |
| Gelatina de Encebollado | | | | | |
| gelatina sin sabor | 5 | Gr | 0,040 | 0,200 | hidratar |
| Agua | 25 | MI | 0,001 | 0,013 | |
| caldo de encebollado | 100 | MI | | | |

| | | | | | |
|----------------------------------|-----|-----|--------------------------|-------|-----------------|
| Croqueta de Yuca | | | | | |
| Yuca | 500 | Gr | 0,001 | 0,475 | trozos pequeños |
| Sal | | c/n | | | |
| Pimienta | | c/n | | | |
| Comino | | c/n | | | |
| Agua | 3 | Lt | 0,500 | 1,500 | reservar |
| gelatina de encebollado | | c/n | | | |
| Aire de Limón | | | | | |
| Lecite | 3 | Gr | 0,210 | 0,630 | |
| zumo de limón | 60 | ml | 0,004 | 0,216 | |
| Agua | 40 | ml | 0,001 | 0,020 | |
| Aceite | 10 | ml | 0,002 | 0,020 | |
| Polvo de chifle y canguil | | | | | |
| Verde | 40 | Gr | 0,002 | 0,068 | chifles |
| Canguil | 20 | Gr | 0,002 | 0,040 | triturar |
| Rocas de pan | | | | | |
| pan blanco | 4 | U | 0,120 | 0,480 | trozos |
| cebolla paiteña | 40 | Gr | 0,002 | 0,080 | pluma |
| salsa de tomate | 20 | Gr | 0,010 | 0,190 | |
| Mostaza | 4 | Gr | 0,008 | 0,032 | |
| | | | subtotal | 9,41 | |
| | | | condimentos | 0,47 | |
| | | | total | 9,88 | |
| | | | costo por porción | 2,47 | |

PROCEDIMIENTO


- Cocinar la yuca hasta que esté suave y reservar el líquido.
- En agua de yuca incorporar las cabezas de albacora y cocinar durante 45 minutos a llama baja, sin que llegue a punto de ebullición.
- Hacer un refrito con cebolla paiteña, cebolla blanca, ajo, hierba buena, tomate, sazonar, desglasar con fondo, agregar hierbas aromáticas, el ají entero, y ají peruano, Dejar reducir, reservar.
- Sellar los cuatro lados del filete de albacora a la plancha
- Hidratar 1 parte de gelatina sin sabor por 5 partes de agua, agregar el caldo de encebollado, mezclar bien, colocar en un molde de silicona y refrigerar hasta quecuaje a una temperatura de 5°C.
- Cocinar yuca, aplastar, estirar la masa con 3 ml de espesor, rellenar con la gelatina de encebollado teniendo en cuenta que este bien sellada la croqueta, para evitar que salga el líquido al momento de freír a una temperatura de 180°C.
- Mezclar zumo de limón, agua y aceite, añadir Lecite; batir con el mixer generando el aire, servir de inmediato.
- Triturar canguil y chifles, hasta que tome la textura de polvo, mezclar y servir.
- Sumergir el pan blanco en el caldo de encebollado para que absorba el sabor, colocar en un silpat de silicona y llevar al horno durante 2 horas a una temperatura de 90°C, para que se deshidrate.
- Decorar con cebolla paiteña, salsa de tomate, mostaza, culantro y gotas de aceite.

Fuente: Autor

Cebiche De Camarón

En este plato tenemos un granizado acompañado con bolitas de camarón cocido relleno de caviar falso de cítricos, que al momento de morderlo saldrá todo el sabor de su interior complementándose de forma refrescante con el granizado.

TABLA 19: CEBICHE DE CAMARÓN

| | | | | | |
|------------------------------------|---------------------------|----------------------|--|--------------------|-----------------------------|
| Receta N°: | 011 | Montaje: |  | | |
| Nombre: | Cebiche de Camarón | Elaboración | 02/09/2012 | | |
| Código: | costa5 | Actualización | 07/12/2012 | | |
| Grupo: | plato fuerte | Autor: | LUIS AYORA | | |
| N° Porciones: | 4 pax | Director: | ALBERTO MELO | | |
| Ingrediente | Cantidad | Unidad | Costo U. | Costo Total | Observaciones |
| Bolitas de camarón rellenas | | | | | |
| Camarón | 800 | gr | 0,011 | 8,400 | espaltar |
| Sal | | c/n | | | |
| pimienta negra | | c/n | | | |
| Mini Esferas | | | | | |
| zum de naranja | 60 | ml | 0,006 | 0,366 | |
| zum de limón | 60 | ml | 0,004 | 0,216 | |
| agua | 20 | ml | 0,001 | 0,010 | licuar con pimientos |
| pimiento rojo | 60 | gr | 0,001 | 0,046 | |
| pimiento verde | 60 | gr | 0,001 | 0,046 | |
| algin | 4 | gr | 0,120 | 0,480 | |
| calcic | 4 | gr | 0,083 | 0,332 | |
| agua | 500 | ml | 0,001 | 0,250 | |
| Extracto de ceviche | | | | | |
| cebolla paiteña | 70 | gr | 0,002 | 0,140 | pluma |
| tomate riñón | 240 | gr | 0,001 | 0,269 | concasse, reservar semillas |
| zum de limón | 200 | ml | 0,004 | 0,720 | |
| culantro | 1 | gr | 0,020 | 0,020 | repicar |
| zum de naranja | 100 | ml | 0,006 | 0,610 | |

| | | | | | |
|-----------------|----|-----|--------------------------|-------|---------------|
| mostaza | 20 | gr | 0,008 | 0,160 | |
| salsa de tomate | 20 | gr | 0,010 | 0,190 | |
| sal | | c/n | | | |
| pimienta negra | | c/n | | | |
| perejil | | c/n | | | fritura hojas |
| salsa de tomate | 40 | gr | 0,010 | 0,380 | |
| Mostaza | 5 | gr | 0,008 | 0,040 | rodaja |
| | | | subtotal | 12,67 | |
| | | | condimentos | 0,63 | |
| | | | total | 13,31 | |
| | | | costo por porción | 4,44 | |

PROCEDIMIENTO


- A. Soasar pimientos, pelar, licuar con agua, cernir, incorporar el alginato, poner en una jeringuilla, ir soltando lentamente en forma de pequeñas esferas en un baño de calcio.
- B. Esperar 30 segundos, retirar con un colador y sumergir en un baño de agua limpia para su limpieza.
- C. Agregar alginato a cada zumo, mezclar bien, poner en una jeringuilla, ir soltando lentamente en forma de pequeñas esferas en un baño de calcio. Esperar 30 segundos, retirar con un colador y sumergir en un baño de agua limpia para su limpieza.
- D. Espalmar los camarones en una lámina de papel film, salpimentar, extenderlos, rellenarlos de mini esferas, cerrar, dar una forma esférica y apretar bien el papel film para que conserve la forma. Cocer durante 3 minutos en agua en punto ebullición, hacer un choque térmico, y servir.
- E. Licuar todos los ingredientes, tamizar, colocar en un lienzo húmedo y dejarlo filtrar completamente. Aproximadamente 6 horas. Al extracto poner en moldes de silicón o hieleras y dejar congelar.
- H. Decorar con una fritura de perejil, mostaza y salsa de tomate.

Fuente: Autor

Cazuela De Mariscos

Dentro de este plato podemos encontrar mariscos con diferentes texturas que se complementa con un sorbo de burbujeante sopa de cazuela y falso caviar líquido que revienta en boca, además de un calamar que tiene cazuela reducida intensificando su sabor acompañado por mariscos.

TABLA 20: CAZUELA DE MARISCOS

| | | | | | |
|----------------------------------|----------------------------|---------------|----------------------|--|----------------------|
| Receta N°: | 012 | | Montaje: |  | |
| Nombre: | Cazuela de Mariscos | | Elaboración | 02/09/2012 | |
| Código: | costa6 | | Actualización | 08/12/2012 | |
| Grupo: | fuerte tradicional | | Autor: | LUIS AYORA | |
| N° Porciones: | 4 | pax | Director: | ALBERTO MELO | |
| Ingrediente | Cantidad | Unidad | Costo U. | Costo Total | Observaciones |
| Calamares Rellenos | | | | | |
| calamar | 200 | gr | 0,008 | 1,542 | |
| pulpa cangrejo | 80 | gr | 0,011 | 0,849 | Pulpa |
| camarón | 80 | gr | 0,011 | 0,840 | Picado |
| cebolla paitaña | 30 | gr | 0,002 | 0,060 | Brunoise |
| pimiento verde | 30 | gr | 0,001 | 0,023 | Brunoise |
| Achiote | 10 | ml | 0,003 | 0,029 | |
| Langostino | 400 | gr | 0,018 | 7,280 | Desvenar |
| Mantequilla | 45 | gr | 0,010 | 0,456 | |
| Corvina | 400 | gr | 0,008 | 3,084 | |
| Sopa Espumante de Cazuela | | | | | |
| Achiote | 20 | ml | 0,003 | 0,058 | |
| cebolla paitaña | 40 | gr | 0,002 | 0,080 | Pluma |
| Ajo | 1 | gr | 0,003 | 0,003 | Machacar |
| pimiento rojo | 60 | gr | 0,001 | 0,046 | Brunoise |
| pimiento verde | 60 | gr | 0,001 | 0,046 | Brunoise |
| tomate riñón | 100 | gr | 0,001 | 0,112 | escalfar, concasse |
| pasta de tomate | 100 | gr | 0,006 | 0,551 | |
| culantro | | c/n | | | Repicado |
| verde | 30 | gr | 0,002 | 0,051 | Rallar |
| pasta de maní | 10 | gr | 0,006 | 0,064 | |
| leche | 40 | ml | 0,001 | 0,030 | |
| sal | | c/n | | | |
| pimienta | | c/n | | | |
| comino | | c/n | | | |
| orégano | | c/n | | | |

| | | | | | |
|------------------------------|-----|-----|--------------------------|-------|----------------------|
| agua | 200 | ml | 0,001 | 0,100 | |
| caldo cascarras | 300 | ml | | | |
| apio | | c/n | | | |
| cebolla blanca | 20 | gr | 0,001 | 0,018 | |
| Lecite | 3 | gr | 0,210 | 0,630 | |
| Mini Esferas | | | | | |
| zumo de limón | 60 | ml | 0,004 | 0,216 | |
| agua | 20 | ml | 0,001 | 0,010 | licuar con pimientos |
| pimiento rojo | 60 | gr | 0,001 | 0,046 | |
| pimiento verde | 60 | gr | 0,001 | 0,046 | |
| algin | 4 | gr | 0,120 | 0,480 | |
| calcic | 4 | gr | 0,083 | 0,332 | |
| agua | 500 | ml | 0,001 | 0,250 | |
| Salsa de Maní Picante | | | | | |
| maní | 10 | gr | 0,003 | 0,026 | |
| ají | 10 | gr | 0,001 | 0,011 | |
| crema de leche | 60 | ml | 0,004 | 0,220 | |
| cebolla blanca | 10 | gr | 0,001 | 0,009 | |
| ajo | 1 | gr | 0,003 | 0,003 | |
| verde | 80 | gr | 0,002 | 0,135 | Chifles |
| | | | subtotal | 17,73 | |
| | | | condimentos | 0,89 | |
| | | | total | 18,62 | |
| | | | costo por porción | 4,66 | |

PROCEDIMIENTO


- Hacer un refrito con cebolla paitaña, pimiento, saltera los camarones, sazonar al gusto, incorporar la pulpa de cangrejo y mezclar.
- Saltear el calamar y rellenar de la preparación anterior.
- Hacer un caldo con las cascarras salteadas de camarón y langostino, añadir apio, cebolla, espumar, dejar reducir, reservar.
- Hacer un refrito con cebolla paitaña, ajo, pimientos, tomate, pasta de tomate, aromatizar con culantro y perejil, desglasar con el caldo, agregar agua, cuando llegue a punto de ebullición incorporar el verde rallado, y leche licuada con pasta de maní, sazonar, dejar reducir, licuar y cernir, a la preparación añadir Lecite, batir con el mixer, dejar reposar, servir a una temperatura de 45°C.
- Soasar pimientos, pelar, licuar con agua, cernir, incorporar el alginato, poner en una jeringuilla, ir soltando lentamente en forma de pequeñas esferas en un baño de calcio.
- Esperar 30 segundos, retirar con un colador y sumergir en un baño de agua limpia para su limpieza.
- Agregar alginato al zumo de limón, mezclar bien, poner en una jeringuilla, ir soltando lentamente en forma de pequeñas esferas en un baño de calcio. Esperar 30 segundos, retirar con un colador y sumergir en un baño de agua limpia para su limpieza.
- Hacer un refrito con cebolla blanca, ajo, ají, agregar crema de leche y dejar espesar, aromatizar con culantro.
- Hacer un patacón en forma de canasta, y colocar el langostino previamente salteado.
- Hacer chifles dando una forma cóncava y servir.

Fuente: Autor

Chontacuro

Aquí tenemos una gelatina caliente de Chontacuro complementado el crujiente y el sabor cítrico de sus cabezas y un puré terso de yuca

TABLA 21: CHONTACURO

| | | | | | |
|-------------------------------|-------------------|----------------------|---|---------------------|----------------------|
| Receta N°: | 013 | Montaje: |  | | |
| Nombre: | Chontacuro | Elaboración | 02/09/2012 | | |
| Código: | orientel | Actualización | 08/12/2012 | | |
| Grupo: | Entrada | Autor: | LUIS AYORA | | |
| N° Porciones: | 4 | pax | Director: | ALBERTO MELO | |
| Ingrediente | Cantidad | Unidad | Costo U. | Costo Total | Observaciones |
| Gelatina de Chontacuro | | | | | |
| Chontacuro | 12 | u | 0,250 | 3,000 | cubos pequeños |
| sal | | c/n | | | |
| Cabezas Tostadas | | | | | |
| cabezas de Chontacuro | | c/n | | | Tostadas |
| Infusión | | | | | |
| hojas de plátano | 2 | u | 0,010 | 0,020 | |
| leña de chonta | 50 | gr | 0,001 | 0,050 | |
| Metil | 3 | gr | 0,170 | 0,510 | |
| Agua | 200 | ml | 0,001 | 0,100 | |
| Puré de yuca | | | | | |
| Yuca | 100 | gr | 0,001 | 0,095 | |
| sal | | c/n | | | |
| Agua | 200 | ml | 0,001 | 0,100 | |
| verde | 80 | gr | 0,002 | 0,135 | chifles |
| | | | subtotal | 4,01 | |
| | | | condimentos | 0,20 | |
| | | | total | 4,21 | |
| | | | costo por porción | 1,05 | |

PROCEDIMIENTO


- A. Asar los chontacuros, cortar, reservar.
- B. Reservar las cabezas, y tostarlas hasta que queden crujientes.
- C. Hacer una infusión con hojas de plátano, cernir, al líquido ahumar con leña de chonta, añadir metil, mezclar, e incorporar los chontacuros asados, esta preparación colocar en un molde sobre el sartén caliente hasta que gelifique.
- D. Hacer un puré, cocinar la yuca sin sal, aplastar e ir soltando con el agua de plátano, sazonar con sal.
- E. Decorar con chifles y las cabezas tostadas.

Fuente: Autor

Maito De Tilapia

Tenemos un filete de tilapia impregnado con el aroma de las hojas de plátano acompañado de un burbujeante sabor ahumado y mini bolones crujientes

TABLA 22: MAITO DE TILAPIA

| | | | | | |
|--------------------------|-------------------------|----------------------|---|--------------------|----------------------|
| Receta N°: | 014 | Montaje: |  | | |
| Nombre: | Maito de Tilapia | Elaboración | 02/09/2012 | | |
| Código: | oriente2 | Actualización | 08/12/2012 | | |
| Grupo: | Plato Fuerte | Autor: | LUIS AYORA | | |
| N° Porciones: | 4 Pax | Director: | ALBERTO MELO | | |
| Ingrediente | Cantidad | Unidad | Costo U. | Costo Total | Observaciones |
| Tilapia Asada | | | | | |
| Tilapia | 800 | gr | 0,009 | 7,401 | des escamar |
| sal | | c/n | | | |
| hojas de plátano | 4 | u | 0,010 | 0,040 | |
| paja toquilla | | c/n | | | |
| Polvo de Escamas | | | | | |
| Escamas | | c/n | | | deshidratar |
| Bolitas de Verde | | | | | |
| Verde | 350 | gr | 0,002 | 0,592 | rallar, cocer |
| Agua | 500 | ml | 0,001 | 0,250 | |
| polvo de escamas | | c/n | | | |
| Aceite | 250 | ml | 0,002 | 0,490 | |
| Fondo de Tilapia | | | | | |
| cabezas de tilapia | 1 | lb | | | |
| cebolla blanca | 50 | gr | 0,001 | 0,046 | Rama |
| hojas de plátano | 2 | u | 0,010 | 0,020 | |
| Nube de Pescado | | | | | |
| metil | 4 | gr | 0,170 | 0,680 | |
| fondo de tilapia | 200 | ml | | | |
| Papel de Yuca | | | | | |
| yuca | 100 | gr | 0,001 | 0,095 | |
| Lágrimas de Limón | | | | | |
| nitrógeno líquido | 100 | ml | 0,003 | 0,250 | |
| limón sutil | 70 | gr | 0,003 | 0,193 | |
| subtotal | | | | 10,06 | |
| condimentos | | | | 0,50 | |
| total | | | | 10,56 | |
| costo por porción | | | | 2,64 | |


| |
|--|
| PROCEDIMIENTO |
| A. Hacer filetes de tilapia, añadir sal, colocar el filete dentro de hojas de plátano y asar. B. Deshidratar las escamas en el horno durante 3 horas a una temperatura de 60°C, sazonar con sal y hacer polvo. C. Cocinar la yuca hasta que se deshaga, aplastar, estirar la masa en un silpat de silicona, llevar a deshidratar al horno durante 2 horas a una temperatura de 90°C. D. Cocinar el verde, licuar, hacer una masa, bolear en porciones de 15 gr, cubrir con verde crudo rallado finamente, freír hasta que se dore, sazonar con el polvo de pescado. E. Hacer hervir agua, colocar las cabezas de tilapia, cebolla blanca, apio. Dejar reducir y reservar. F. En el caldo hacer una infusión con hojas de plátano, añadir metil, mezclar bien, refrigerar hasta que llegue a una temperatura de 3°C, sacar de la nevera y dejar que alcance una temperatura de 14°C, esparcir con una espátula. G. Cocinar, procesar la yuca, extender una capa de masa muy fina en un silpat de silicona, llevar al horno a una temperatura de 90°C durante 1 hora. H. Pelar completamente el limón dejando los gajos sin piel, congelarlas con nitrógeno completamente y aplastarlos ligeramente para que se separen las lágrimas. |

Fuente: Autor

Estofado De Guanta

Dentro de este plato encontramos la carne de la guanta confitada en su propia grasa lo que intensifica su aroma sabor y suavidad complementada por una burbujeante espuma de tomate y crujiente yuca

TABLA 23: ESTOFADO DE GUANTA

| | | | | | |
|-----------------------------|---------------------------|---------------|--------------------------|--|----------------------|
| Receta N°: | 015 | | Montaje: |  | |
| Nombre: | Estofado de Guanta | | Elaboración | 02/09/2012 | |
| Código: | oriente3 | | Actualización | 08/12/2012 | |
| Grupo: | Plato Fuerte | | Autor: | LUIS AYORA | |
| N° Porciones: | 4 | pax | Director: | ALBERTO MELO | |
| Ingrediente | Cantidad | Unidad | Costo U. | Costo Total | Observaciones |
| Confitado de guanta | | | | | |
| guanta | 800 | gr | 0,009 | 7,048 | |
| Agua de Tomate | | | | | |
| tomate riñón | 600 | gr | 0,001 | 0,672 | agua de tomate |
| Espuma de Tomate | | | | | |
| agua de tomate | 50 | gr | | | |
| gelatina sin sabor | 10 | gr | 0,040 | 0,400 | |
| sal | | c/n | | | |
| capsula NO2 | 2 | u | 0,850 | 1,700 | |
| Cristales de Yuca | | | | | |
| Yuca | 100 | gr | 0,001 | 0,095 | trocear |
| Aceite | 250 | ml | 0,002 | 0,490 | |
| Achiote | 20 | ml | 0,003 | 0,058 | |
| Cebolla Deshidratada | | | | | |
| cebolla blanca | 80 | gr | 0,001 | 0,074 | |
| Arroz Inflado | | | | | |
| Arroz | 320 | gr | 0,001 | 0,288 | cocer, freír |
| Agua | 1 | lt | 0,500 | 0,500 | |
| Sal | | c/n | | | |
| Aceite | 250 | ml | 0,002 | 0,490 | |
| | | | subtotal | 11,82 | |
| | | | condimentos | 0,59 | |
| | | | total | 12,41 | |
| | | | costo por porción | 3,10 | |


| |
|---|
| PROCEDIMIENTO |
| A. Hacer un confitado de la carne de guanta en su propia grasa, durante 2 horas a 80°C controlando la temperatura. B. Escalfar el tomate, licuar, cernir, y filtrar en un cedazo hasta obtener 400 ml de agua de tomate. C. Hidratar 1 parte de gelatina sin sabor por 5 partes de agua de tomate, mezclar bien, derretir a baño maría, rectificar sabores con sal y equiparar densidades, mezclar bien, colar y poner en el sifón de 1/2 Lt, colocar 2 capsulas de nitrógeno y refrigerar 3 horas. D. Cocinar el arroz hasta que se pase de cocción, cernir el exceso de agua, secar en el horno en un silpat a 100°C durante 1 hora. E. Retirar del horno y freír en aceite a punto de humo a 180°C. F. Cocinar la yuca, licuar con un poco de agua, estirar la masa en un silpat, dividir en dos porciones, la una mezclar con achiote y la otra natural, llevar al horno a secar durante 45 minutos a una temperatura de 90°C, cortar y freír. G. Deshidratar la cebolla en el horno a una temperatura de °C durante. |

Fuente: Autor

Saíno

Aquí tenemos una carne jugosa de saíno o puerco salvaje cubierta por una capa crujiente de verde acompañada de una espuma de humo de chonta que recuerda al sabor original

TABLA 24: SAÍNO

| | | | | | |
|---|-----------------|----------------------|---|--------------------|-------------------------|
| Receta N°: | 016 | Montaje: |  | | |
| Nombre: | Saíno | Elaboración | 02/09/2012 | | |
| Código: | oriente4 | Actualización | 12/12/2012 | | |
| Grupo: | Plato Fuerte | Autor: | LUIS AYORA | | |
| N° Porciones: | 4 Pax | Director: | ALBERTO MELO | | |
| Ingrediente | Cantidad | Unidad | Costo U. | Costo Total | Observaciones |
| Filete de saíno en costra de verde | | | | | |
| Saíno | 800 | gr | 0,004 | 3,200 | filete |
| Verde | 50 | gr | 0,002 | 0,085 | rallar |
| Huevos | 1 | u | 0,130 | 0,130 | |
| Sal | | c/n | | | |
| Aceite | 1 | lt | 1,960 | 1,960 | |
| Espuma de Humo | | | | | |
| Agua | 400 | ml | 0,001 | 0,200 | ahumar |
| gelatina sin sabor | 10 | gr | 0,040 | 0,400 | |
| capsula NO2 | 2 | u | 0,850 | 1,700 | |
| leña de chonta | 100 | gr | 0,001 | 0,100 | |
| Rocas de Yuca | | | | | |
| Yuca | 800 | gr | 0,001 | 0,760 | pelar, desfibrar, cubos |
| | | | subtotal | 8,53 | |
| | | | condimentos | 0,43 | |
| | | | total | 8,96 | |
| | | | costo por porción | 2,24 | |

PROCEDIMIENTO


- A. Ahumar el agua con leña de chonta.
- B. Hidratar 1 parte de gelatina sin sabor por 5 partes de agua, mezclar bien, derretir a baño maría, rectificar sabores con sal y equiparar densidades, mezclar bien, colar y poner en el sifón de 1/2 Lt, colocar 2 capsulas de nitrógeno y refrigerar 3 horas.
- C. Poner sal al saíno, pasar por huevo, rallar verde finamente que quede completamente cubierto, freír a 180°C llevar al horno durante 45 minutos a 90°C.
- D. Cocinar la yuca, cuando este blanda escurrir el agua, y colocar los trozos de yuca en el silpat de silicona, llevar al horno a una temperatura de 120°C durante 45 minutos.
- E. Servir.

Fuente: Autor

Cariucho

Aquí conjugamos temperaturas teniendo una salsa tibia de huevo con tierra crujiente de papa y cerdo a la brasa con un helado salado de maní lo cual nos dará una nueva sensación en boca

TABLA 25: CARIUCHO

| | | | | | |
|--------------------------|-----------------|----------------------|--|--------------------|----------------------|
| Receta N°: | 017 | Montaje: |  | | |
| Nombre: | Cariucho | Elaboración | 02/09/2012 | | |
| Código: | oriente5 | Actualización | 13/12/2012 | | |
| Grupo: | Plato Fuerte | Autor: | LUIS AYORA | | |
| N° Porciones: | 4 pax | Director: | ALBERTO MELO | | |
| Ingrediente | Cantidad | Unidad | Costo U. | Costo Total | Observaciones |
| Helado de maní | | | | | |
| crema de leche | 250 | MI | 0,004 | 0,918 | |
| leche | 300 | MI | 0,001 | 0,225 | |
| pasta de maní | 100 | Gr | 0,006 | 0,639 | |
| gelatina sin sabor | 8 | Gr | 0,040 | 0,320 | |
| sal | c/n | Gr | | | |
| pimienta | c/n | Gr | | | |
| comino | c/n | Gr | | | |
| Tierra de papa | | | | | |
| papa chola | 400 | Gr | 0,001 | 0,444 | |
| agua | 1 | Lt | 0,500 | 0,500 | |
| sal | c/n | Gr | | | |
| Salsa de huevo | | | | | |
| leche | 150 | MI | 0,001 | 0,113 | |
| crema de leche | 100 | MI | 0,004 | 0,367 | |
| huevos | 2 | U | 0,130 | 0,260 | |
| achiote | 10 | MI | 0,003 | 0,029 | |
| sal | c/n | Gr | | | |
| pimienta | c/n | Gr | | | |
| Cerdo al carbón | | | | | |
| carne de cerdo | 600 | Gr | 0,005 | 3,000 | |
| sal | c/n | Gr | | | |
| pimienta | c/n | Gr | | | |
| cebolla blanca | 80 | Gr | 0,001 | 0,074 | |
| subtotal | | | | 3,36 | |
| condimentos | | | | 0,17 | |
| total | | | | 3,53 | |
| costo por porción | | | | 0,88 | |


| |
|---|
| PROCEDIMIENTO |
| A. llevar a ebullición la leche junto con la crema, condimentar y licuar con la pasta de maní B. Hidratar la gelatina sin sabor en 5 veces su peso en agua, derretir a baño maría e incorporar a la preparación anterior equiparando densidades C. llevar a congelar durante 2 horas D. cocinar la papa en agua con sal hasta que este blanda, trocear y poner en el silpat a secar en el horno durante 2 horas a 90 °C E. Cocer a la brasa al cerdo hasta q alcance 68°C de temperatura interna, cortar en cubos F. hacer un refrito con la cebolla blanca y achiote desglasar con la leche e incorporar la crema , cuando de un hervor incorporar los huevos y batir hasta que espese rectificar sabores G. freír a 160°C las cebollas para decorar |

Fuente: Autor

Chonta

Aquí transformamos completamente a la chonta clásica haciendo una gelatina rellena de pulpa fría y un crocante dulce recordando el sabor singular dando una nueva forma de ingerirlo

TABLA 26: CHONTA

| | | | | | |
|---------------------------|-----------------|----------------------|---|--------------------|----------------------|
| Receta N°: | 018 | Montaje: |  | | |
| Nombre: | Chonta | Elaboración | 02/09/2012 | | |
| Código: | oriente6 | Actualización | 11/12/2012 | | |
| Grupo: | Entrada | Autor: | LUIS AYORA | | |
| N° Porciones: | 4 Pax | Director: | ALBERTO MELO | | |
| Ingrediente | Cantidad | Unidad | Costo U. | Costo Total | Observaciones |
| Gelatina de Chonta | | | | | |
| Chonta | 500 | Gr | 0,003 | 1,25 | |
| Agua | 1 | Lt | 0,500 | 0,5 | |
| gelatina sin sabor | 15 | Gr | 0,040 | 0,6 | hidratar |
| Colorante | | c/n | | | |
| Bolitas de Mosto | | | | | |
| pulpa de chonta | 100 | Gr | | | |
| Colorante | | c/n | | | negro |
| Azúcar | 30 | Gr | 0,001 | 0,0402 | |
| Crocante | | | | | |
| pulpa de chonta | 50 | Gr | | | |
| harina de trigo | 20 | Gr | 0,001 | 0,027 | |
| | | | subtotal | 2,42 | |
| | | | condimentos | 0,12 | |
| | | | total | 2,54 | |
| | | | costo por porción | 0,63 | |

PROCEDIMIENTO


- A. Cocinar la chonta, cernir, reservar el agua.
- B. Pelar y retirar la pepa de chonta, licuar, cernir, reservar el mosto.
- C. Al mosto añadir colorante negro, y azúcar, hacer bolitas pequeñas y deshidratar en el horno.
- D. Colocar un poco de la pulpa en el silpat en forma de cruces anchas pequeñas que se asemejen a la corona de la chonta y deshidratar a 45°C durante 1 hora.
- E. Hidratar 1 parte de gelatina en 5 partes de agua de chonta previamente filtrada, mezclar con una parte de la pulpa, añadir colorante vegetal que asemeje al color original de la chonta y colocar en moldes de bombones, y retirar el exceso dejar una capa de 2 mm y refrigerar.
- F. Sacar y rellenar con el resto de la pulpa y una de las bolitas de chonta cubrir con una capa de gelatina y congelar durante 1 hora desmoldar y unir dos bombones formando una esfera colocar una de las cruces como decoración y servir.

Fuente: Autor

Higos Con Queso

Encontramos un complemento de sabores y temperatura con un pate helado de higos con una sopa tibia dulce.

TABLA 27: HIGOS CON QUESO


| | | | | | |
|--|------------------------|----------------------|---|--------------------|----------------------|
| Receta N°: | 019 | Montaje: |  | | |
| Nombre: | Higos con Queso | Elaboración | 02/09/2012 | | |
| Código: | pos1 | Actualización | 11/12/2012 | | |
| Grupo: | Postre | Autor: | LUIS AYORA | | |
| N° Porciones: | 4 Pax | Director: | ALBERTO MELO | | |
| Ingrediente | Cantidad | Unidad | Costo U. | Costo Total | Observaciones |
| Pate Helado de Higo | | | | | |
| Higos | 200 | Gr | 0,003 | 0,661 | |
| Agua | 2 | Lt | 0,500 | 1,000 | |
| Panela | 200 | Gr | 0,003 | 0,500 | |
| Canela | | c/n | | | |
| clavo de olor | | c/n | | | |
| Agua | 200 | MI | 0,001 | 0,100 | |
| Velo de Queso | | | | | |
| queso mozzarella | 100 | Gr | 0,012 | 1,233 | Fundido |
| | | | subtotal | 3,49 | |
| | | | condimentos | 0,17 | |
| | | | total | 3,67 | |
| | | | costo por porción | 0,92 | |
| PROCEDIMIENTO | | | | | |
| <p>A. Fundir el queso en el microondas durante 20 segundos. Eliminar el suero y sacar unas tiras largas de queso caliente y reservar.</p> <p>B. En un plato caliente estirar el queso hasta que se consiga una capa de 1 mm de espesor.</p> <p>C. Cocinar el higo mezclar con la panela, licuar los higos hasta tener la consistencia del pate poner a congelar.</p> <p>D. Colocar porciones del pate helado de higo en el medio de nuestro queso expandido, cerrar el queso y amarrar en la parte superior y cortar los excesos.</p> <p>E. Hervir el agua junto con la panela y las especerías dejar dar un hervor y retirar del fuego, cernir y colocar como una sopa de panela junto con la preparación anterior.</p> | | | | | |

Fuente: Autor

Quimbolito

Tenemos un bizcochuelo suave con un salsa de pasas al ron y contrarrestado con el salado del queso y pasas al natural

TABLA 28: QUIMBOLITO

| | | | | | |
|-----------------------|-------------------|----------------------|---|--------------------|----------------------|
| Receta N°: | 020 | Montaje: |  | | |
| Nombre: | Quimbolito | Elaboración | 02/09/2012 | | |
| Código: | pos2 | Actualización | 13/12/2012 | | |
| Grupo: | Postre | Autor: | LUIS AYORA | | |
| N° Porciones: | 4 | Director: | ALBERTO MELO | | |
| Unidad | pax | | | | |
| Ingrediente | Cantidad | Unidad | Costo U. | Costo Total | Observaciones |
| bizcochuelo | | | | | |
| harina de maíz blanco | 15 | Gr | 0,001 | 0,017 | |
| harina de trigo | 15 | Gr | 0,001 | 0,020 | |
| azúcar | 20 | Gr | | | |
| huevos | 3 | U | 0,130 | 0,390 | |
| mantequilla | 30 | Gr | 0,010 | 0,304 | |
| capsula no2 | 2 | U | 0,850 | 1,700 | |
| Ralladura | | | | | |
| queso fresco | 80 | Gr | 0,008 | 0,615 | |
| Salsa de pasas | | | | | |
| azúcar | 70 | Gr | 0,001 | 0,094 | |
| pasas | 100 | Gr | 0,003 | 0,299 | |
| ron | 2 | Oz | 0,180 | 0,359 | |
| agua | 50 | Ml | 0,001 | 0,025 | |
| ahumado | | | | | |
| hoja de achira | 1 | U | 0,010 | 0,010 | lavar , secar |
| | | | Subtotal | 3,83 | |
| | | | condimentos | 0,19 | |
| | | | Total | 4,03 | |
| | | | costo por porción | 1,01 | |

PROCEDIMIENTO


- A. Licuar los huevos junto con las harinas y azúcar cernir y colocar en un sifón de 1/2 lt junto con 2 cargas y reservar por una hora en la nevera
- B. Hidratar las pasas en ron, hacer un coulis con las pasas, agua y azúcar a fuego medio hasta que tome consistencia de salsa
- C. Decorar con pasas hidratadas y queso rallado
- D. Ahumar con hojas de achira a todo el plato y cubrirlo completamente por 5 min

Fuente: Autor

Arroz Con Leche

Aquí transformamos al arroz dulce a un snack dulce haciendo un marshmellow con sabor de arroz con leche y una galleta crujiente de arroz

TABLA 29: ARROZ CON LECHE


| | | | | | |
|--|------------------------|----------------------|---|--------------------|----------------------|
| Receta N°: | 021 | Montaje: |  | | |
| Nombre: | Arroz con leche | Elaboración | 02/09/2012 | | |
| Código: | pos3 | Actualización | 11/12/2012 | | |
| Grupo: | Postre | Autor: | LUIS AYORA | | |
| N° Porciones: | 4 pax | Director: | ALBERTO MELO | | |
| Ingrediente | Cantidad | Unidad | Costo U. | Costo Total | Observaciones |
| Marshmellow | | | | | |
| Leche | 250 | ml | 0,001 | 0,188 | |
| Metil | 4 | gr | 0,170 | 0,680 | |
| gelatina sin sabor | 7 | gr | 0,040 | 0,280 | |
| Canela | | c/n | | | rama, polvo |
| Azúcar | 125 | gr | 0,001 | 0,168 | |
| galleta de arroz | | | | | |
| Arroz | 125 | gr | 0,001 | 0,113 | Cocinado |
| Azúcar | 80 | gr | 0,001 | 0,107 | |
| limón sutil | 1 | gr | 0,003 | 0,003 | Ralladura |
| | | | Subtotal | 1,54 | |
| | | | condimentos | 0,08 | |
| | | | Total | 1,61 | |
| | | | costo por porción | 0,40 | |
| PROCEDIMIENTO | | | | | |
| <p>A. Hervir la leche con canela y azúcar, cernir, dejar enfriar.</p> <p>B. Mezclar 200 gr de leche con metil, mezclar con el mixer hasta que no queden grumos, guardar en el congelador hasta llegar a una temperatura de 3°C, mezclando cada 3 minutos con ayuda de un batidor de mano.</p> <p>C. Cuando haya alcanzado los 3°C guardar a temperatura ambiente hasta que suba a los 14°C.</p> <p>D. Hidratar la gelatina en 50 ml de leche, disolver a baño maría, esperar que llegue a los 39°C.</p> <p>E. Montar en la batidora la mezcla del metil con la gelatina disuelta en forma de hilo, montar en velocidad media durante 7 minutos hasta tener una textura similar a la de un merengue.</p> <p>F. Introducir el merengue de metil en una manga pastelera con boquilla lisa N° 8 y manguear en forma de marshmellow de 1,5 cm de diámetro y 1,5 cm de espesor evitando que haya contacto entre ellos. Guardar en refrigeración.</p> <p>G. Cocinar el arroz hasta que quede soso, cernir.</p> <p>H. Mezclar el arroz con azúcar y llevar al horno hasta q se compacte servir con los marshmellow y decorar con ralladura de limón.</p> | | | | | |

Fuente: Autor

Come Y Bebe

Encontramos un come y bebe donde encontramos un efecto visual de suspensión acompañado por una espuma de papaya y piña deshidratada dulce

TABLA 30: COME Y BEBE

| | | | | | |
|-------------------|-------------|--------|-------------------|--------------|---|
| Receta N°: | 022 | | Montaje: | |  |
| Nombre: | Come y Bebe | | Elaboración | 02/09/2012 | |
| Código: | pos4 | | Actualización | 11/12/2012 | |
| Grupo: | Postre | | Autor: | LUIS AYORA | |
| N° Porciones: | 4 pax | | Director: | ALBERTO MELO | |
| Ingrediente | Cantidad | Unidad | Costo U. | Costo Total | Observaciones |
| Espuma de Papaya | | | | | |
| Papaya | 100 | gr | 0,001 | 0,105 | Zumo |
| zumو de naranja | 400 | ml | 0,006 | 2,440 | |
| azúcar | 50 | gr | 0,001 | 0,067 | |
| Piña Deshidratada | | | | | |
| piña | 100 | gr | 0,001 | 0,086 | Deshidratar |
| azúcar | 100 | gr | 0,001 | 0,134 | |
| agua | 100 | ml | | | |
| Suspensión | | | | | |
| zumو de naranja | 400 | ml | 0,006 | 2,440 | |
| fresa | 100 | gr | 0,002 | 0,242 | Zumo |
| azúcar | 50 | gr | 0,001 | 0,067 | |
| xantana | 2 | gr | 0,120 | 0,240 | |
| guineo | 100 | gr | 0,001 | 0,111 | Cubos pequeños |
| | | | subtotal | 5,93 | |
| | | | condimentos | 0,30 | |
| | | | total | 6,23 | |
| | | | costo por porción | 1,56 | |

PROCEDIMIENTO

- A. Laminar la piña y pasar x un almíbar.
- B. Deshidratar al horno a una temperatura de 80°C durante 4 horas.
- C. Cuando esté bien seco, molerlo hasta conseguir un polvo.
- D. Licuar 1/4 del zumo de naranja con la papaya sin semilla y agregar azúcar; licuar, cernir y reservar.
- E. Hidratar 1 partes de gelatina en 5 partes de zumo, equiparar densidades y unir con el zumo de naranja y papaya, incorporar en el sifón de 1/2 lt con 1 carga de nitrógeno.
- F. Llevar a la nevera durante 3 horas.
- G. Licuar el resto del zumo con la fresa y azúcar, pasar por un cernidor y por un filtro para aclararlo, incorporar xantana en 2 % y dejar reposar.
- H. Incorporar el guineo picado en cubos para hacer una suspensión.
- I. Decorar con la espuma de papaya y con el polvo de piña deshidratada.

Fuente: Autor

Espumilla

Encontramos un suspiro con gelatina de guayaba y arrope de mora donde recordaremos la espumilla quiteña

TABLA 31: ESPUMILLA


| Receta N°: | 023 | Montaje: |  | | |
|---|------------------|----------------------|--|--------------------|----------------------|
| Nombre: | Espumilla | Elaboración | 02/09/2012 | | |
| Código: | pos4 | Actualización | 11/12/2012 | | |
| Grupo: | Postre | Autor: | LUIS AYORA | | |
| N° Porciones: | 4 pax | Director: | ALBERTO MELO | | |
| Ingrediente | Cantidad | Unidad | Costo U. | Costo Total | Observaciones |
| Suspiro | | | | | |
| Huevos | 1 | U | 0,130 | 0,130 | |
| Azúcar | 20 | gr | 0,001 | 0,027 | |
| Fideo de Guayaba | | | | | |
| Guayaba | 60 | gr | 0,002 | 0,132 | |
| gelatina sin sabor | 1 | gr | 0,040 | 0,040 | Hidratar |
| Agua | | ml | | | |
| Salsa de Mora | | | | | Zumo |
| Mora | 50 | gr | 0,002 | 0,110 | |
| Gellan | 50 | gr | 0,075 | 3,750 | |
| | | | subtotal | 4,19 | |
| | | | condimentos | 0,21 | |
| | | | total | 4,40 | |
| | | | costo por porción | 1,10 | |
| PROCEDIMIENTO | | | | | |
| <p>A. Hacer un merengue italiano manguear y deshidratarlo en seco durante 24 horas.</p> <p>B. Licuar la guayaba con agua y cernir.</p> <p>C. Hidratar la 1 parte de gelatina en 5 partes de agua, llevar a baño maría y unir con el zumo de guayaba, dejar gelificar en frio haciendo laminas finas de 0.1 mm durante 10 minutos, cuando esté listo cortar en forma de tiras largas.</p> <p>D. Licuar la mora, cernir y espesar con Gellan hasta que tome la consistencia de salsa.</p> | | | | | |

Fuente: Autor

Dulce De Babaco

En este dulce tradicional vamos a complementar un babaco suave con aroma a canela y una espuma dulce de especias donde resaltara la fase aromática y gustativa

TABLA 32: DULCE DE BABACO


| | | | | | |
|--|-----------------|---------------|-------------------|---|----------------|
| Receta N°: | 024 | Montaje: | |  | |
| Nombre: | Dulce de Babaco | Elaboración | 02/09/2012 | | |
| Código: | pos4 | Actualización | 11/12/2012 | | |
| Grupo: | Postre | Autor: | LUIS AYORA | | |
| N° Porciones: | 4 | pax | Director: | ALBERTO MELO | |
| Ingrediente | Cantidad | Unidad | Costo U. | Costo Total | Observaciones |
| babaco | 450 | Gr | 0,003 | 1,350 | dados pequeños |
| Espuma de Canela | | | | | |
| azúcar | 200 | Gr | 0,001 | 0,268 | |
| canela | | c/n | | | |
| agua | 200 | ml | 0,001 | 0,100 | |
| gelatina sin sabor | | Gr | 0,040 | 0,000 | hidratar |
| capsula NO2 | 1 | U | 0,850 | 0,850 | |
| | | | subtotal | 2,57 | |
| | | | condimentos | 0,13 | |
| | | | Total | 2,70 | |
| | | | costo por porción | 0,67 | |
| PROCEDIMIENTO | | | | | |
| A. Hacer una infusión de canela con azúcar. | | | | | |
| B. Hidratar 1 parte de gelatina en 5 partes de agua, equiparar densidades y unir todo. | | | | | |
| C. Colar la preparación y poner en un sifón de 1/2 lt con 1 carga de nitrógeno y reservar en frio durante 3 horas. | | | | | |
| D. Al babaco colocar en una bolsa de vacío junto con un poco del agua de canela infucionado por 2 horas en frio. | | | | | |
| E. Cocer en el vacío logrando una impregnación, servir junto con la espuma. | | | | | |

Fuente: Autor

Rosero

Dentro de este plato cambiamos las texturas del rosero clásico haciendo una gelatina de aromática saborizada con cítricos, con un suspiro helado de rosero y un sorbete de babaco

TABLA 33: ROSERO

| | | | | | |
|----------------------------|-----------------|---------------|----------------------|---|----------------------|
| Receta N°: | 025 | | Montaje: |  | |
| Nombre: | Rosero | | Elaboración | 02/09/2012 | |
| Código: | bebl | | Actualización | 11/12/2012 | |
| Grupo: | Bebidas | | Autor: | LUIS AYORA | |
| N° Porciones: | 4 | Pax | Director: | ALBERTO MELO | |
| Ingrediente | Cantidad | Unidad | Costo U. | Costo Total | Observaciones |
| Tierra de Mote | | | | | |
| Mote | 300 | Gr | 0,001 | 0,360 | Cocinado |
| Azúcar | 100 | Gr | 0,001 | 0,134 | |
| Agua | 100 | MI | 0,001 | 0,050 | |
| Suspiro Nitro | | | | | |
| Piña | 100 | Gr | 0,001 | 0,086 | Zumo |
| zumo de naranja | 100 | MI | 0,006 | 0,610 | |
| zumo de limón | 50 | MI | 0,004 | 0,180 | |
| gelatina sin sabor | 10 | Gr | 0,040 | 0,400 | |
| capsula NO2 | 2 | U | 0,850 | 1,700 | |
| nitrógeno líquido | 1 | lt | 2,500 | 2,500 | |
| Sorbete | | | | | |
| Babaco | 200 | gr | 0,003 | 0,600 | Zumo |
| zumo de naranja | 100 | ml | 0,006 | 0,610 | |
| zumo de limón | 50 | ml | 0,004 | 0,180 | |
| agua de azahar | 10 | ml | 0,002 | 0,016 | |
| agua de rosas | 10 | ml | 0,002 | 0,016 | |
| nitrógeno líquido | 1 | lt | 2,500 | 2,500 | |
| Gelatina de Naranja | | | | | |
| zumo de naranja | 200 | ml | 0,006 | 1,220 | |
| gelatina sin sabor | 30 | gr | 0,040 | 1,200 | Hidratar |
| Fresa | 80 | gr | 0,002 | 0,194 | dados pequeños |
| Chamburo | 80 | gr | 0,003 | 0,264 | Fosforo |

| | | | | | |
|--------------------------|----|----|--------------------------|-------|-------|
| Lágrimas de Limón | | | | | |
| limón sutil | 20 | gr | 0,003 | 0,055 | Gajos |
| Salsa de Fresa | | | | | |
| Fresa | 50 | gr | 0,002 | 0,121 | |
| Gellan | 50 | gr | 0,075 | 3,750 | |
| | | | subtotal | 16,75 | |
| | | | condimentos | 0,33 | |
| | | | Total | 17,08 | |
| | | | costo por porción | 4,27 | |


| |
|--|
| PROCEDIMIENTO |
| <p>A. Hacer una gelatina con el zumo de naranja, fresas y chamburo para que queden en suspensión, refrigerar y reservar.</p> <p>B. Licuar y cernir el babaco, mezclar con zumo de naranja, zumo de limón, agua de rosas y agua de azahar, batir para que se unan todas las densidades y obtener un líquido homogéneo, incorporar nitrógeno líquido y reservar la preparación.</p> <p>C. Licuar y cernir la piña, mezclar con zumo de naranja y zumo de limón. Hidratar 1 parte de gelatina sin sabor por 5 partes de la mezcla de zumos, derretir a baño maría y equiparar densidades, mezclar bien, y poner en el sifón de 1/2 lt, colocar 2 capsulas de nitrógeno y refrigerar durante 2 horas.</p> <p>D. Pasado este tiempo, colocar la preparación en un chucharon pequeño y sumergir en el nitrógeno líquido, esperar 5 segundos y sacar.</p> <p>E. Hacer un almíbar e incorporar el mote cocido, escurrir, extender en un silpat de silicona y llevar al horno hasta que se deshidrate, moler y dar una consistencia de tierra.</p> <p>F. Los gajos de limón sumergirlos en nitrógeno líquido, una vez cristalizados separar suavemente las lágrimas.</p> <p>G. Licuar la fresa, cernir y espesar con Gellan hasta que tome la consistencia de salsa.</p> <p>H. Servir y decorar con pétalo de rosa.</p> |

Fuente: Autor

Jucho

Aquí vamos a potenciar los sabores del Jucho haciendo una sopa fría de durazno y un puré de camote aromatizado y un dulce de capulí, que al juntarse da una agradable sensación en cada bocado

TABLA 34: JUCHO


| | | | | | |
|--|-----------------|---------------|--------------------------|---|----------------------|
| Receta N°: | 026 | | Montaje: |  | |
| Nombre: | Jucho | | Elaboración | 02/09/2012 | |
| Código: | beb2 | | Actualización | 11/12/2012 | |
| Grupo: | bebidas | | Autor: | LUIS AYORA | |
| N° Porciones: | 4 | pax | Director: | ALBERTO MELO | |
| Ingrediente | Cantidad | Unidad | Costo U. | Costo Total | Observaciones |
| Sopa de Durazno | | | | | |
| Durazno | 500 | gr | 0,006 | 2,753 | Cocinado |
| Helado de camote | | | | | |
| camote Amarillo | 600 | gr | 0,002 | 1,391 | Cocinado |
| Azúcar | 100 | gr | 0,001 | 0,134 | |
| Agua | 1 | lt | 0,500 | 0,500 | |
| Canela | | c/n | | | |
| clavo de olor | | c/n | | | |
| pimienta dulce | | c/n | | | |
| Dulce de Capulí | | | | | |
| Capulí | 200 | gr | 0,002 | 0,441 | Cocinado |
| Agua | 200 | ml | 0,001 | 0,100 | |
| Azúcar | 200 | gr | 0,001 | 0,268 | |
| Canela | | c/n | | | Rama |
| | | | Subtotal | 4,28 | |
| | | | Condimentos | 0,09 | |
| | | | Total | 4,36 | |
| | | | costo por porción | 1,09 | |
| PROCEDIMIENTO | | | | | |
| A. Pelar el camote, cocinar con canela, clavo de olor, pimienta dulce y azúcar, licuar pasar por el colador y poner a congelar durante 2 horas | | | | | |
| B. Pelar y quitar la pepa del durazno, licuar, cernir y reservar. | | | | | |
| C. Hacer un almíbar con azúcar y agua, agregar los capulíes y canela, dejar que se cocine hasta que tome consistencia de dulce y servir | | | | | |

Fuente: Autor

Canelazo

Aquí vamos a encontrar tres texturas que sorprenderán al cliente en la primera es una esfera que explota en la boca bañada con un poco de aguardiente, la segunda es un sorbete del canelazo con frappe de aguardiente y la tercera es un coulant al cual al momento de cortar o morder saldrá todo el contenido líquido

TABLA 35: CANELAZO

| | | | | | |
|-----------------------------------|-----------------|----------------------|---|---------------------|----------------------|
| Receta N°: | 027 | Montaje: |  | | |
| Nombre: | Canelazo | Elaboración | 02/09/2012 | | |
| Código: | beb3 | Actualización | 11/12/2012 | | |
| Grupo: | bebidas | Autor: | LUIS AYORA | | |
| N° Porciones: | 4 | pax | Director: | ALBERTO MELO | |
| Ingrediente | Cantidad | Unidad | Costo U. | Costo Total | Observaciones |
| Canelazo | | | | | |
| naranja | 1 | kg | 2,200 | 2,200 | Zumo |
| canela | | c/n | | | Rama |
| azúcar | 400 | gr | 0,001 | 0,536 | |
| agua | 2 | lt | 0,500 | 1,000 | |
| Frappé de Aguardiente | | | | | |
| Aguardiente | 6 | oz | 0,094 | 0,563 | |
| Esferificación de Canelazo | | | | | |
| canelazo | 150 | ml | | | |
| algin | 1,5 | gr | 0,120 | 0,180 | |
| calcic | 4 | gr | 0,083 | 0,332 | |
| agua | 500 | ml | 0,001 | 0,250 | |
| Canelazo Nitro | | | | | |
| Canelazo | 500 | ml | | | |
| nitrógeno líquido | 200 | ml | 0,003 | 0,500 | |
| Coulant Centro Líquido | | | | | |
| Canelazo | 600 | ml | | | |
| nitrógeno líquido | 500 | ml | 0,003 | 1,250 | |
| Algin | 4 | gr | | | |
| | | | subtotal | 6,81 | |
| | | | condimentos | 0,14 | |
| | | | total | 6,95 | |
| | | | costo por porción | 1,74 | |


| PROCEDIMIENTO |
|---|
| <p>A. Para el canelazo, hervir por 10 minutos el agua, naranjilla, canela y azúcar.</p> <p>B. Para la esferificación agregar alginato al canelazo, mezclar bien, colocar en una cuchara medidora, e introducir lentamente en un baño de calcio durante 3 minutos, retirar y sumergir en un baño de agua limpia para su limpieza.</p> <p>C. En el canelazo agregar nitrógeno líquido poco a poco y meciendo constantemente hasta que se forme un sorbete.</p> <p>D. Para el coulant colocar canelazo en una cucharon de 100 ml semiesférico e introducir lentamente en nitrógeno líquido, bañándolo constante por todos sus lados y retirar cuando este congelado</p> <p>E. Servir y decorar con frappé de aguardiente por cada preparación.</p> |

Fuente: Autor

Colada Morada

Aquí vamos a jugar con texturas y temperaturas cambiando un plato tradicionalmente caliente a frío. Descubriendo en cada bocado diferentes sensaciones con el sabor tradicional

TABLA 36: COLADA MORADA

| | | | | | |
|---------------------------|----------------------|---------------|----------------------|--|-----------------------|
| Receta N°: | 028 | | Montaje: |  | |
| Nombre: | Colada Morada | | Elaboración | 02/09/2012 | |
| Código: | beb4 | | Actualización | 12/12/2012 | |
| Grupo: | bebidas | | Autor: | LUIS AYORA | |
| N° Porciones: | 4 | pax | Director: | ALBERTO MELO | |
| Ingrediente | Cantidad | Unidad | Costo U. | Costo Total | Observaciones |
| Tierra Negra | | | | | |
| harina de maíz negro | 200 | gr | 0,001 | 0,230 | Tamizar |
| Azúcar | 70 | gr | 0,001 | 0,094 | |
| agua aromática | 50 | ml | | | |
| Gelatina Aromática | | | | | |
| Cedrón | 1 | gr | 0,020 | 0,020 | Rama |
| Ataco | 1 | gr | 0,030 | 0,030 | rama, trocitos |
| hoja de naranjo | 1 | gr | 0,010 | 0,010 | Hoja |
| hierba luisa | 1 | gr | 0,020 | 0,020 | hoja, picar finamente |
| Arrayán | 1 | gr | 0,020 | 0,020 | Rama |
| Agua | 1 | lt | 0,500 | 0,500 | |
| gelatina sin sabor | 25 | gr | 0,040 | 1,000 | |
| Coulis de mortiño | | | | | |
| Mortiño | 250 | gr | 0,003 | 0,826 | Zumo |
| Azúcar | 100 | | | | |
| Agua | 50 | ml | 0,001 | 0,025 | |
| Helado de Mora | | | | | |
| Mora | 200 | gr | 0,002 | 0,441 | Zumo |
| Agua | 100 | ml | 0,001 | 0,050 | |
| Azúcar | 100 | gr | 0,001 | 0,134 | |
| Canela | | c/n | | | |
| pimienta dulce | | c/n | | | |
| Ishpingo | | c/n | | | |
| Piña deshidratada | | | | | |
| Piña | 200 | gr | 0,001 | 0,171 | Rodaja |

| | | | | | |
|---------------|-----|-----|--------------------------|-------|----------------|
| Agua | 100 | ml | 0,001 | 0,050 | |
| Azúcar | 100 | gr | 0,001 | 0,134 | |
| clavo de olor | | c/n | | | Polvo |
| Babaco | 200 | gr | 0,003 | 0,600 | dados pequeños |
| Fresa | 100 | gr | 0,002 | 0,242 | Laminas |
| | | | subtotal | 4,60 | |
| | | | condimentos | 0,23 | |
| | | | total | 4,83 | |
| | | | costo por porción | 1,21 | |

PROCEDIMIENTO


- A. Hacer una infusión de hierbas aromáticas.
- B. Hidratar 1 parte de gelatina en 5 partes de agua aromática, derretir a baño maría y equiparar densidades, incorporar en la gelatina trocitos de ataco y hierba luisa picada finamente.
- C. Licuar y cernir la mora, disolver azúcar en el zumo de mora e infucionar y colocar en moldes para congelar, dejar reposar 24 horas.
- D. Mezclar un poco del agua de aromática con harina y azúcar granulada hasta formar una masa, estirar en un silpat de silicona y secar a 80 °C durante 1 hora.
- E. Licuar el mortiño con agua y llevar a ebullición junto con el azúcar, dejar reducir.
- F. Hacer rodajas de piña y retirar el corazón; hacer un almíbar y sumergir a la piña, escurrir y colocar las rodajas en un silpat de silicona, llevar a un deshidratador durante 12 horas a una temperatura de 70°C. Espolvorear un poco de clavo de olor molido.
- H. Decorar con fresa, babaco y servir.

Fuente: Autor

Chicha

Esta bebida cambiamos las texturas para sorprender al cliente, dando una consistencia, espumosa, burbujeante y espesa con especias dulces picantes

TABLA 37: CHICHA

| | | | | | |
|--------------------------|-----------------|---------------|--------------------------|---------------------|---|
| Receta N°: | 029 | | Montaje: | |  |
| Nombre: | Chicha | | Elaboración | 02/09/2012 | |
| Código: | beb5 | | Actualización | 12/12/2012 | |
| Grupo: | Bebidas | | Autor: | LUIS AYORA | |
| N° Porciones: | 4 | Pax | Director: | ALBERTO MELO | |
| Ingrediente | Cantidad | Unidad | Costo U. | Costo Total | Observaciones |
| Chicha | | | | | |
| harina de jora | 225 | Gr | 0,001 | 0,248 | Tamizar |
| Panela | 100 | Gr | 0,003 | 0,250 | |
| Agua | 50 | MI | 0,001 | 0,025 | |
| Especias | | | | | |
| Ishpingo | | c/n | | | |
| clavo de olor | | c/n | | | |
| pimienta dulce | | c/n | | | |
| Canela | | c/n | | | |
| Agua | 1 | Lt | 0,500 | 0,500 | |
| Chicha suspensión | | | | | |
| Chichi | 400 | MI | | | |
| Xantana | 8 | Gr | 0,120 | 0,960 | |
| Espuma de Chicha | | | | | |
| chicha | 250 | MI | | | |
| gelatina sin sabor | 10 | Gr | 0,040 | 0,400 | Hidratar |
| Agua | 50 | MI | 0,001 | 0,025 | |
| capsula NO2 | 2 | U | 0,850 | 1,700 | |
| | | | subtotal | 3,59 | |
| | | | condimentos | 0,18 | |
| | | | total | 3,76 | |
| | | | costo por porción | 0,94 | |

PROCEDIMIENTO


- A. Agregar panela, especias y dejar hervir.
- B. Disolver la harina en agua fría, agregar poco a poco, revolviendo constantemente y cocer por 30 minutos.
- C. Verter la preparación en una vasija de barro y tapar, dejar fermentar de 2 a 5 días. Mientras más tiempo se fermenta más fuerte queda la chicha.
- D. Cernir y mezclar con xantana al 2%
- E. Hidratar 1 parte de gelatina en 5 partes de agua, equiparar densidades, y poner en un sifón de 1/2 lt colocar 1 carga de nitrógeno y reservar en frío durante 3 horas.
- F. Servir en un vaso cervecero y decorar con un mix de especias molidas.

Fuente: Autor

Canario

Aquí tenemos tres texturas escondidas para sorprender y jugar con los sentidos del cliente. Primero al momento de cortarlo la capa superior va a estar blanda y se romperá la base del suspiro liberando la espuma de canario de su interior.

TABLA 38: CANARIO

| | | | | | |
|---|-----------------|---------------|--------------------------|---|------------------------|
| Receta N°: | 30 | | Montaje: |  | |
| Nombre: | Canario | | Elaboración | 02/09/2012 | |
| Código: | beb6 | | Actualización | 12/12/2012 | |
| Grupo: | Bebidas | | Autor: | LUIS AYORA | |
| N° Porciones: | 10 | Pax | Director: | ALBERTO MELO | |
| Ingrediente | Cantidad | Unidad | Costo U. | Costo Total | Observaciones |
| Merengue | | | | | |
| Huevos | 14 | U | 0,130 | 1,820 | separar claras y yemas |
| Azúcar | 1500 | Gr | 0,001 | 2,010 | |
| Espuma de canario | | | | | |
| Yemas | 14 | | | | |
| crema de leche | 250 | ml | 0,004 | 0,918 | |
| azúcar | 100 | gr | 0,001 | 0,134 | |
| clavo de olor | | c/n | | | |
| pimienta dulce | | c/n | | | |
| ishpingo | | c/n | | | |
| canela | | c/n | | | Rama |
| aguardiente | 4 | oz | 0,094 | 0,375 | |
| | | | subtotal | 5,26 | |
| | | | condimentos | 0,11 | |
| | | | total | 5,36 | |
| | | | costo por porción | 0,54 | |
| PROCEDIMIENTO | | | | | |
| A. Hacer una infusión en la crema de leche con especias y azúcar; cernir y dejar enfriar. B. Mezclar con las yemas y licuar, poner en un sifón de 1/2 lt con 2 cargas de nitrógeno y reservar en frío durante 2 horas. C. Hacer un merengue con las claras y el azúcar. D. Con el merengue dar forma circular con base y centro vacío en el plato, pasar por una salamandra durante 5 minutos y poner dentro la espuma de yemas y tapar con merengue y pasar por la salamandra nuevamente. E. Servir y flamear con aguardiente. | | | | | |

Fuente: Autor

CAPITULO IV

FOCUS GROUP

Objetivo del Focus Group

Obtener la opinión vertida de los participantes sobre los diferentes platos de la cocina ecuatoriana deconstruidos.

Elección del Grupo de Estudio

Se seleccionara un grupo de 10 personas, las cuales tengan conocimientos gastronómicos y puedan hacer una crítica en base a la recetas que degustaron.

Degustación

Para la degustación se ha elegido un plato de cada sección, buscando los sabores más comunes, o más conocidos para que sea factible la deconstrucción, para lo cual se ha elaborado la siguiente encuesta

ENCUESTA FOCUS GROUP

Deconstrucción en la cocina ecuatoriana

El Objetivo del Presente Formulario es degustar los diferentes platos elaborados con la técnica de deconstrucción e indicar los resultados según su opinión en las siguientes preguntas.

Edad 18 – 25 años _____

25 – 45 años _____

45 en adelante _____

1. Ha probado usted platos típicos de la cocina ecuatoriana

Sí _____ No _____

2. ¿Ha probado usted alguno de estos platos?

a) **Locro Quiteño** Sí _____ No _____

b) **Maito** Sí _____ No _____

c) **Cebiche de Camarón** Sí _____ No _____

d) **Canario** Sí _____ No _____

e) **Arroz con Leche** Sí _____ No _____

3. ¿Conoce usted la deconstrucción en la cocina?

Sí _____ No _____

4. ¿Está de acuerdo con el cambio de texturas y temperaturas de un plato tradicional?

Sí _____ No _____

¿Por qué?

5. Se ha elaborado 5 platos de cocina ecuatoriana tradicional, implementando la deconstrucción como técnica, los platos que se prepararon son:

Locro quiteño, Maito, Cebiche de camarón, Canario, Arroz con leche

Tomando en cuenta esta información, califique con una x e identifique los siguientes platos según corresponda.

PLATO N°1

Nombre del plato: _____

| | Sabor | Aroma | Textura | Presentación |
|------------------|--------------|--------------|----------------|---------------------|
| Excelente | | | | |
| Muy bueno | | | | |
| Bueno | | | | |
| Malo | | | | |

Observaciones: _____

Califique la dificultad para identificar el plato en un rango del 1 al 5 siendo 5 mayor dificultad.

PLATO N°2

Nombre del plato: _____

| | Sabor | Aroma | Textura | Presentación |
|------------------|--------------|--------------|----------------|---------------------|
| Excelente | | | | |
| Muy bueno | | | | |
| Bueno | | | | |
| Malo | | | | |

Observaciones: _____

Califique la dificultad para identificar el plato en un rango del 1 al 5 siendo 5 mayor dificultad.

PLATO N°3

Nombre del plato: _____

| | Sabor | Aroma | Textura | Presentación |
|------------------|--------------|--------------|----------------|---------------------|
| Excelente | | | | |
| Muy bueno | | | | |
| Bueno | | | | |
| Malo | | | | |

Observaciones: _____

Califique la dificultad para identificar el plato en un rango del 1 al 5 siendo 5 mayor dificultad.

PLATO N°4

Nombre del plato: _____

| | Sabor | Aroma | Textura | Presentación |
|------------------|--------------|--------------|----------------|---------------------|
| Excelente | | | | |
| Muy bueno | | | | |
| Bueno | | | | |
| Malo | | | | |

Observaciones:_____

**Califique la dificultad para identificar el plato en un rango del 1 al 5
siendo 5 mayor dificultad.**

PLATO N°5

Nombre del plato: _____

| | Sabor | Aroma | Textura | Presentación |
|------------------|--------------|--------------|----------------|---------------------|
| Excelente | | | | |
| Muy bueno | | | | |
| Bueno | | | | |
| Malo | | | | |

Observaciones: _____

Califique la dificultad para identificar el plato en un rango del 1 al 5 siendo 5 mayor dificultad.

6. Piensa usted que estas elaboraciones tendrían aceptación en nuestro medio.

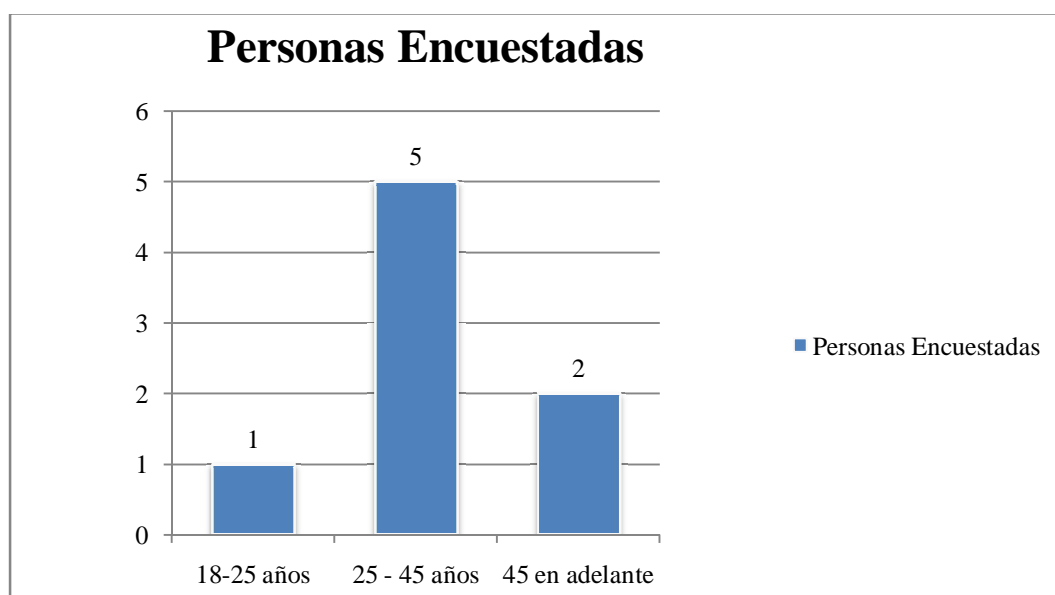
Sí _____

No _____

Tabulación

Pregunta N°1: Edad

GRÁFICO 4: EDAD DE ENCUESTADOS.



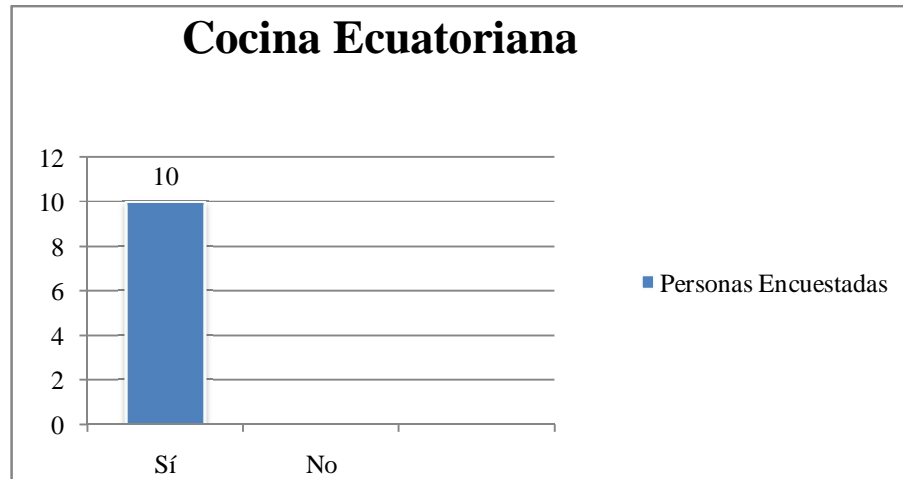
Fuente: Autor

Análisis

La encuesta se va a realizar mayormente a personas entre 25 y 45 años, lo cual nos ayudara con criterios más certeros y técnicos, que aporten al objetivo de esta encuesta.

Pregunta N°1: ¿Ha probado usted platos típicos de la cocina ecuatoriana?

GRÁFICO 5: CONOCIMIENTO DE COCINA ECUATORIANA.



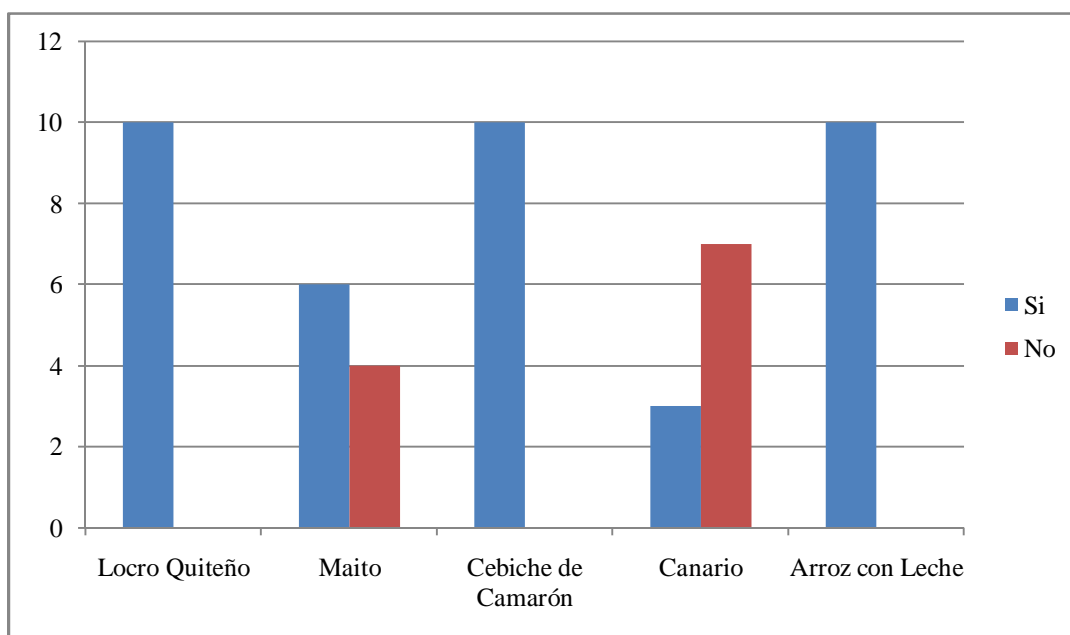
Fuente: Autor

Análisis

La totalidad de encuestados tienen conocimiento acerca de la cocina ecuatoriana lo cual hará factible la identificación de los sabores en la degustación y permitirá que la deconstrucción cumpla su función

Pregunta N°2: ¿Ha probado usted alguno de estos platos?

GRÁFICO 6: POPULARIDAD DE PLATOS CRIOLLOS



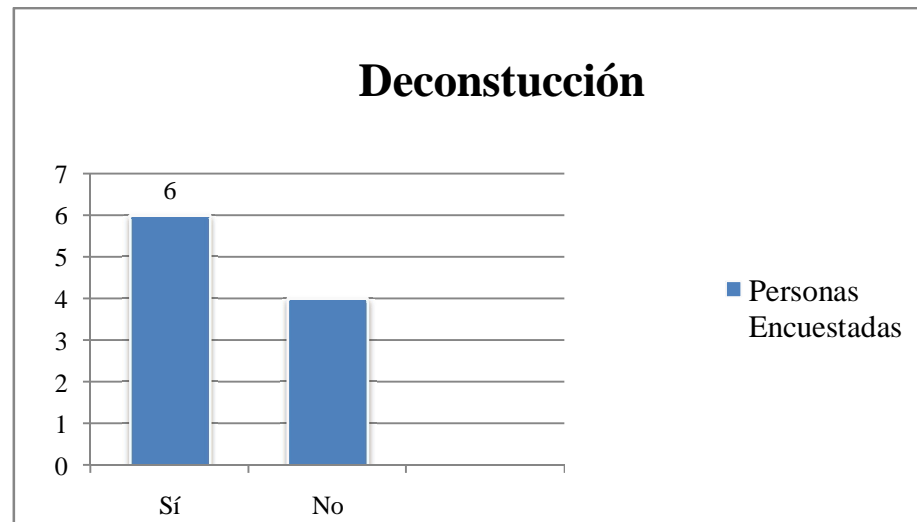
Fuente: Autor

Análisis:

Podemos apreciar que la mayoría de platos tradicionales son conocidos por los encuestados, lo cual nos ayudara a cumplir el objetivo del focus group,

Pregunta N°3:¿Conoce usted la deconstrucción en la cocina?

GRÁFICO 7: CONOCIMIENTO DE LA DECONSTRUCCIÓN.



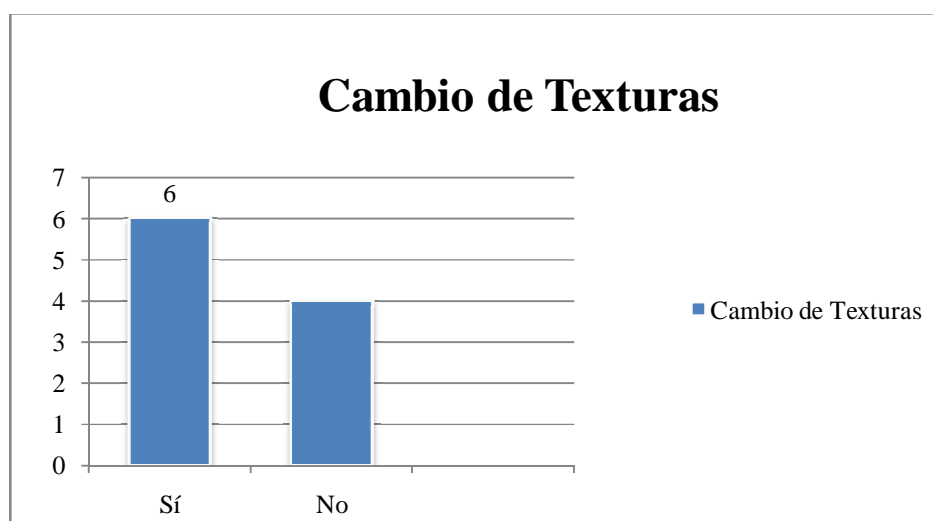
Fuente: Autor

Análisis

El resultado de esta encuesta demuestra que el concepto de deconstrucción aún no es tan conocido, y en ciertos casos muy superficialmente, siendo esto un limitante.

Pregunta N°4: ¿Está de acuerdo con cambio de texturas y temperaturas de un plato tradicional?

GRÁFICO 8: OPINIÓN DE CAMBIO DE TEXTURAS.



Fuente: Autor

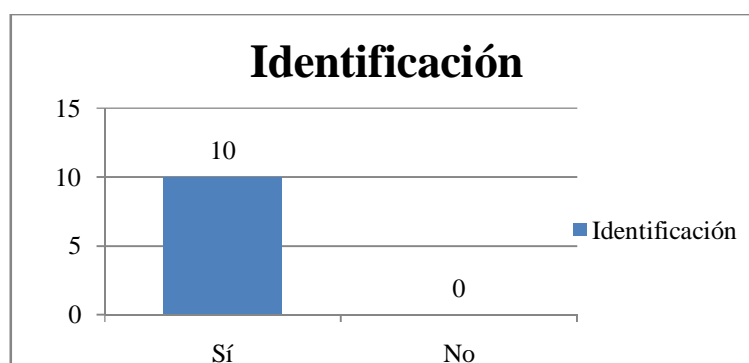
Análisis

Este es un tema a debatir, ya que muchas de las personas se centran en la conservación del plato sin ningún cambio, mientras que otras, en su mayoría, buscamos nuevos conceptos de cocina, nuevas sensaciones, estímulos, es decir una renovación.

Pregunta N°5: Calificación de platos de cocina ecuatoriana tradicional.

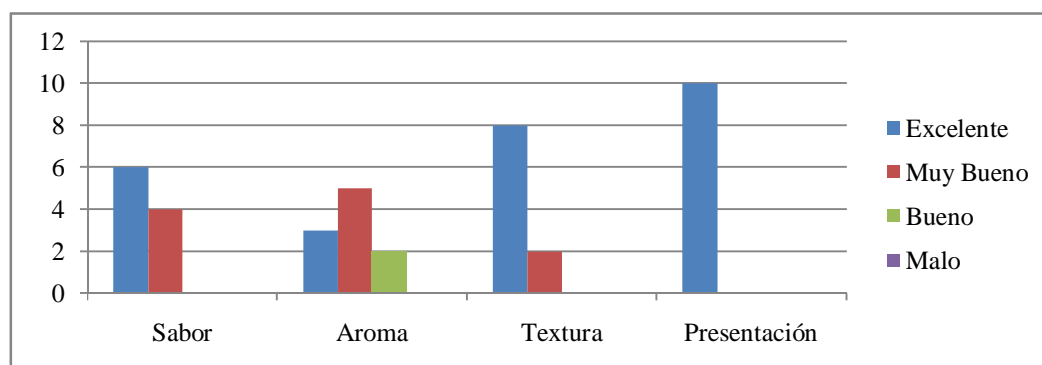
LOCRO QUITAÑO

GRÁFICO 9: IDENTIFICACIÓN DEL LOCRO QUITAÑO.



Fuente: Autor

GRÁFICO 10: ANÁLISIS SENSORIAL DEL LOCRO QUITAÑO.



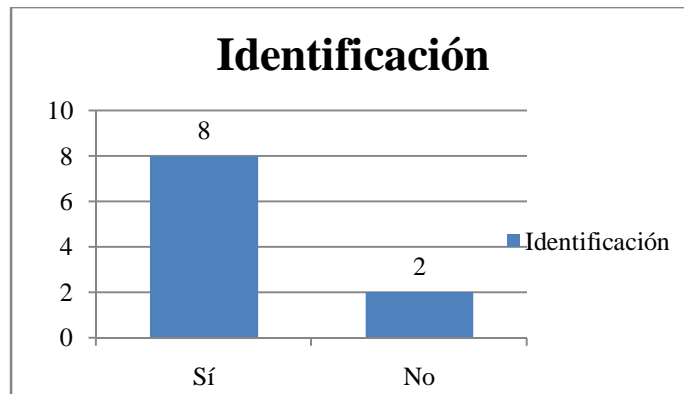
Fuente: Autor

Análisis

Llegamos a la conclusión que la deconstrucción del locro quiteño impacto de buena forma en los encuestados, gustando ampliamente de la presentación, texturas y sorprendiendo con él.

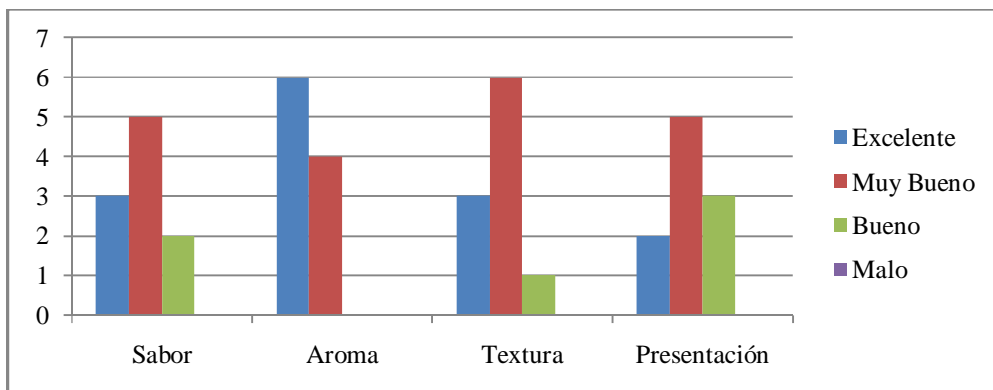
MAITO

GRÁFICO 11: IDENTIFICACIÓN DEL MAITO



Fuente: Autor

GRÁFICO 12: ANÁLISIS SENSORIAL DEL MAITO.

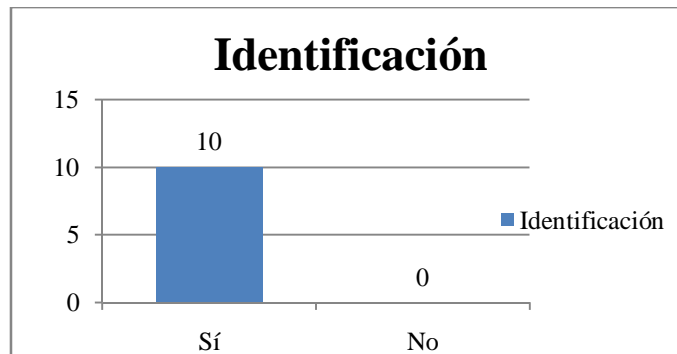


Fuente: Autor

Análisis: El Maito tuvo poca respuesta y difícil identificación, por lo que no es un plato que está guardado en la memoria. Por lo cual la deconstrucción no fue tan satisfactoria como concepto, pero si como un plato nuevo.

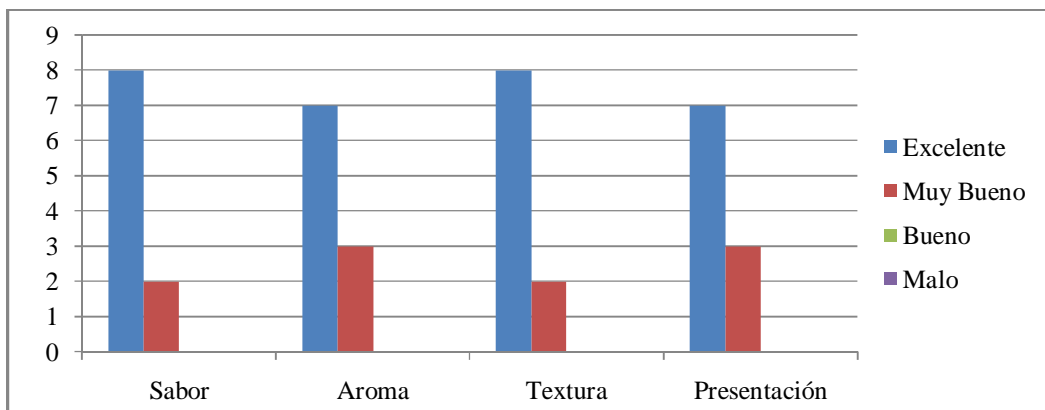
CEBICHE DE CAMARÓN

GRÁFICO 13: IDENTIFICACIÓN DEL CEBICHE DE CAMARÓN



Fuente: Autor

GRÁFICO 14: ANÁLISIS SENSORIAL DEL CEBICHE DE CAMARÓN.



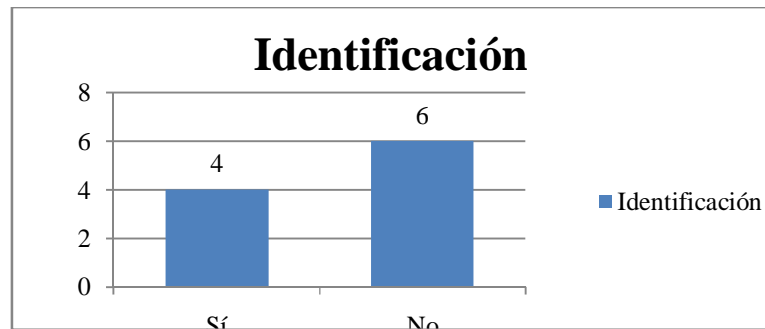
Fuente: Autor

Análisis:

El cebiche tuvo un gran impacto en la memoria gustativa de las personas, logrando una gran aceptación y sobre todo divirtiendo a los comensales, y sorprendiendo los sentidos.

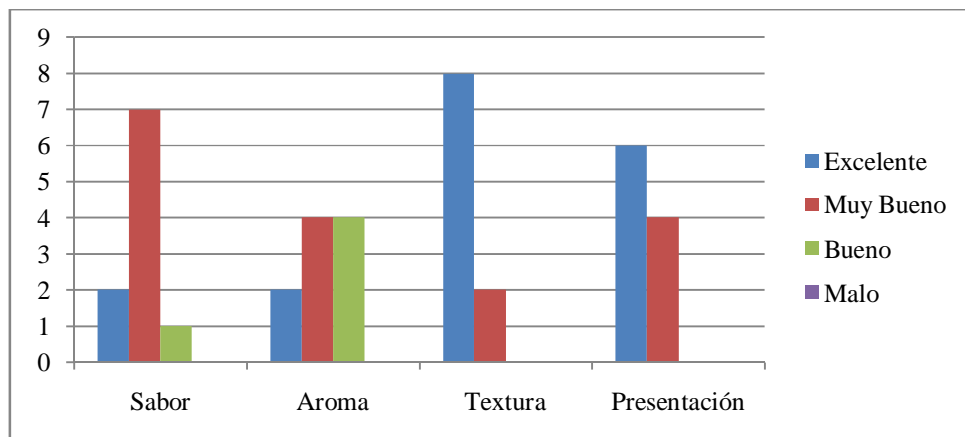
CANARIO

GRÁFICO 15: IDENTIFICACIÓN DEL CANARIO.



Fuente: Autor

GRÁFICO 16: ANÁLISIS SENSORIAL DEL CANARIO.



Fuente: Autor

Análisis:

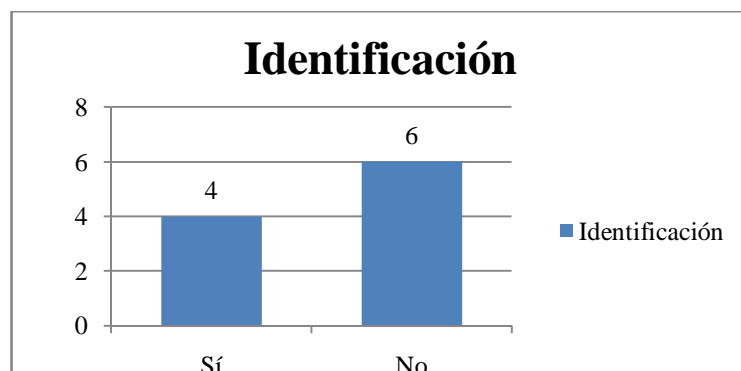
El canario es una bebida oriunda de Manabí, la cual tuvo su auge en la época colonial donde se lo tomaba en las tardes, en reuniones con amigos. Pero esta tradición ha ido

desapareciendo causando así que el canario ya no sea tan conocido, en otros casos solo se ha oído hablar de él.

En la degustación al igual que el maito no son tan conocidos por lo cual se generan como platos nuevos y no como deconstrucciones.

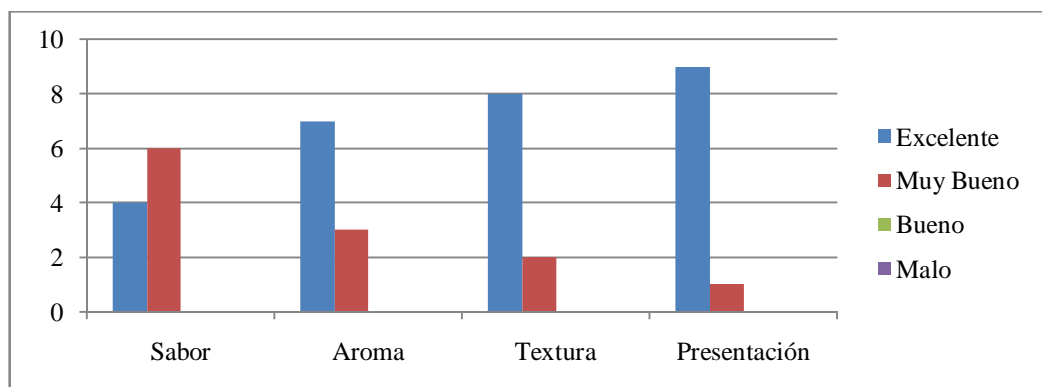
ARROZ CON LECHE

GRÁFICO 17: IDENTIFICACIÓN DEL ARROZ CON LECHE



Fuente: Autor

GRÁFICO 18: ANÁLISIS SENSORIAL DEL ARROZ CON LECHE.



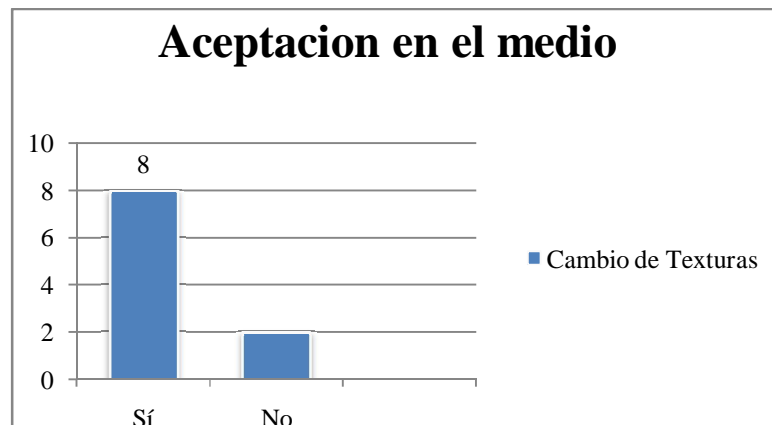
Fuente: Autor

Análisis:

El arroz con leche es un postre tradicional quiteño, fácilmente identificable en la memoria de todos los quiteños, lo cual hizo posible la deconstrucción y asimilación de sabores rápidamente, gustando la textura y presentación del plato.

Pregunta N°6: Piensa usted que estas elaboraciones tendrían aceptación en nuestro medio.

GRÁFICO 19: RELACIÓN PORCENTUAL DE ACEPTACIÓN DE LA DECONSTRUCCIÓN.



Fuente: Autor

Análisis:

Podemos apreciar que los platos degustados tuvieron gran aceptación en el medio teniendo como respuesta positiva en un 60 %, lo cual nos indica que la técnica de deconstrucción gusto e impresiono a los encuestados, pero aun tenemos un 40% que

opina que aun no tendría la una aceptación en el mercado ecuatoriano debido a la educación gastronómica del país.

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

CONCLUSIONES

Con la elaboración de este trabajo hemos llegado a las siguientes conclusiones:

- La cocina ecuatoriana ha pasado un gran cambio desde sus inicios, siendo así una cocina mestiza con influencia inca y española, convirtiéndolas en un patrimonio ecuatoriano, que se debe cuidar y valorar, para preservarlo.
- Los texturizantes ayudan a los productos a potenciar su sabor, y obtener nuevas sensaciones en los consumidores, mas no influyen en su sabor
- La técnica de deconstrucción en la cocina ecuatoriana ayudo a desarrollar y potenciar los sabores, creando nuevas texturas, implementando nuevos métodos de cocción.
- Se han analizado las diferentes texturas que se pueden obtener con la deconstrucción en la comida típica.
- Se han implementado nuevas técnicas de cocción a la cocina ecuatoriana en las que se da un mejor tratamiento al producto, tratando de mantener todas sus propiedades.
- La deconstrucción es una gran opción para un menú, por sus estímulos sensoriales, intensidad en sabor, y mejor tratado del producto.

RECOMENDACIONES

Gracias a este trabajo se ha podido diferenciar ciertas deficiencias de la gastronomía ecuatoriana, que con el paso de los debe modificar para lo cual se recomienda:

- Enseñanza del origen de la cocina ecuatoriana, características, influencias y desarrollo para un mejor entendimiento de la gastronomía actual
- Rescate de los productos autóctonos de nuestro país, recetas ancestrales, para corregir y evitar la pérdida de nuestra identidad.
- Inculcar un mejor tratamiento de los productos, respetando sus propiedades y ocupar un 100% de estos.
- Enseñanza e investigación de productos que ayuden al desarrollo de nuevas técnicas culinarias
- Investigación de las propiedades de nuestros productos autóctonos, y su reacción ante los diferentes tipos de cocción
- Estilización nutricional de la cocina ecuatoriana
- Realizar nuevos platos de cocina ecuatoriana usando productos autóctonos de temporada

REFERENCIAS

- Abedrabbo, J. E. (1994). *El gran libro de la cocina Ecuatoriana*. Circulo de Lectores.
- Adrià, F. (1997). *Los Secretos de El Bulli: recetas, técnicas y reflexiones*. Barcelona: Atalaya.
- Adrià, F. (1998). *El Bulli 1994-1997*. Barcelona.
- Adrià, F. (2004). *Las Espumas. Tecnicas, tipos y usos*. International Cooking Concept.
- Adrià, F. (2006). *El Bulli 2005*. Barcelona.
- Adrià, F. (23 de Septiembre de 2012). El Bulli, Historia de un sueño. (D. García, Entrevistador)
- Adrià, F. (2012). *Texturas. Albert y Ferrán Adrià*. Recuperado el 2 de noviembre de 2012, de www.albertyferranadria.com
- Adrià, F. (2012). *Texturas. Albert y Ferran Adrià* . Recuperado el 2 de noviembre de 2012, de www.albertyferranadria.com
- Albarelli, M. (23 de Septiembre de 2012). Cocina Molecular. (D. a. Día, Entrevistador)
- Chamorro, S. (2009). *Cocina de Autor*. Unimarket.
- Cobo, B. (1964). *Historia del Nuevo Mundo, notas de Marcos Jiménez de la Espada*. Madrid: Bibliotecas de autores españoles.
- Definición.De.* (20 de febrero de 2013). Obtenido de <http://definicion.de/tradicion/#ixzz2Nj09lrMb>
- Estrella, E. (1990). *El Pan de America*. AbyaYala.
- Gisslen, W. (2007). *Professional Cooking*. Canada: John Wiley & Sons Inc.
- ITESCAM. (s.f.). *Deshidratacion: secado y liofilización*. Mexico: no publicado.
- La Corrala de la Ciencia.* (22 de febrero de 2012). Obtenido de <http://www.familymuseo.com/museo/nitrogeno.html>
- León, P. C. (s.f.). *Del sitio que tiene la ciudad de San Francisco de Quito, y de su fundación, y de quién fue el que la fundó*. Quito: BEM.

- Levi-Strauss, C. (1970). *Mitologías III, El origen de las maneras de las mesas*. Mexico D.F.: Siglo XXI Editores S.A.
- Llopis, M. M. (1981). *Historia de la gastronomía española*. Madrid: Editorial Nacional.
- Melo, A. (2009). *Aplicación de cocina molecular con hidrocoloides para el desarrollo de nuevas técnicas culinarias*. Quito: no publicada.
- Nestle, Cuvil Pablo. (2001). *Recorrido por los Sabores del Ecuador*. Quito: Nestle Ecuador S.A.
- Núñez Sánchez, J. (7 de 10 de 2012). *Ecuaworld*. Obtenido de <http://www.ecuaworld.com.ec>
- Pazos, J. (1982). *Levantamiento del país con textos libres*. La Habana: Casa de las Américas.
- Pazos, J. (2008). *El sabor de la memoria. Historia de la cocina quiteña*. Quito: FONSAL.
- Romo Leroux, X. (2009). *Manual de Restauración*. Quito: no publicada.
- Roncero, P. (2007). *Tapas en la Gastronomía del Siglo XXI*. León: Everest.
- Sanz, J. P. (1882). *Manual de la cocinera, repostero, pastelero, confitero y botillero*. Quito: Imprenta de Valencia.
- Sosa, I. (2010). *Texturizantes y nuevas tecnologías de los sabores*. Barcelona: Sosa publicaciones.
- Yebool. (25 de Noviembre de 2012). *Yebool - Guía de Viajes del Ecuador*. Obtenido de www.yebool.com.ec

ANEXOS

FRITADA



CUY ASADO



LLAPINGACHO



TRIPA MISHQUI



MOTE SUCIO



LOCRO DE PAPA



ENCOCADO DE CAMARÓN



SANCOCHO DE RES



GUATITA



ENCEBOLLADO



CEBICHE DE CAMARÓN



CAZUELA DE MARISCOS



CHONTACURO



MAITO DE TILAPIA



ESTOFADO DE GUANTA



SAÍNO



CARIUCHO



CHONTA



HIGOS CON QUESO



QUIMBOLITO



ARROZ CON LECHE



ESPUMILLA



COME Y BEBE



DULCE DE BABACO



ROSE RO



JUCHO



CANELAZO



COLADA MORADA



CHICHA



CANARIO

