



Universidad de Cuenca

RESUMEN

El tema seleccionado para el desarrollo de esta investigación es "Aplicación de elementos naturales como los utensilios alternativos de cocina ", esto está basado en el empleo de elementos naturales, al uso de técnicas hereditarias y a la aplicación de productos y elementos que muchas veces desechamos en la gastronomía moderna, ya sea para la preparación de alimentos o como herramientas alternativas dentro de una cocina.

El estudio se llevó a cabo investigando inicialmente la gastronomía autóctona de América (desde el primer hombre en el continente, hasta el tiempo presente) luego se utilizó la experimentación con algunas herramientas naturales como el coco, caña guadua, piedras (pizarra y basalto), hojas bananeras y ramas de árboles, a estos elementos se les sujetó a métodos cocción diferentes y se incorporaron diferentes ingredientes hasta obtener preparaciones que son del placer público, la investigación también se efectuó a las afueras de la cocina y se invitó las personas de profesiones diferentes a dar su opinión en la propuesta gastronómica, obteniendo resultados muy favorables.

Además se obtuvo información en esta investigación a través de libros y recomendaciones dadas por parte de los profesores de la Universidad de Cuenca entendidos con este tema, para garantizar el producto final.

Palabras clave: Utensilios alternativos, elementos naturales, elementos de cocina, utensilios de cocina, cocina de aventura, aplicación de elementos naturales, métodos de cocción, gastronomía.



Universidad de Cuenca

ABSTRACT

The topic that I selected for the development of the work of investigation **“Application of natural elements as alternative utensils of kitchen”**, this is based on the employment of natural elements as an useful tool of kitchen, also refers to the use of ancestral techniques and use of products that many times discard in the preparation of foods.

The study was carried out by means of the investigation of the autochthonous gastronomy of America (from the first man in the continent, until the present time) and the experimentation with some natural tools as the coconut, cane guadua, stones (slate and basalt), banana leaves and sticks (branches of peeled and dry trees), subjected to different cooking methods and ingredients, until obtaining preparations that are of the public pleasure, they were also carried out surveys and it was invited people of different professions, to give its opinion on the gastronomic proposal, obtaining very favorable results.

The information edited in this investigation was obtained through books and recommendations given on the part of the professors of the University of Cuenca understood with this topic, to guarantee the final product.



INDICE

Introducción.....	12
CAPITULO 1	
LA COCINA CON UTENSILIOS NATURALES EN ECUADOR Y SUDAMÉRICA... 14	
1.1. La cocina con elementos naturales y el Homo sapiens Americano.....	14
1.1.1. Los primeros pueblos asentados de América.....	22
1.1.1.1. Inuit o esquimales.	22
1.1.1.2. América del Norte.....	27
1.1.1.3. Mesoamérica y el Caribe.	37
1.1.1.3.1. Mesoamérica.....	37
1.1.1.3.2. El Caribe o las Antillas.....	51
1.1.1.4. Sudamérica.	60
1.1.2. Cocina con elementos naturales después de la conquista	78
1.1.2.1. Colonizadores	78
1.1.2.2. Nuevos productos y aportes alimenticios	80
1.1.2.3. Nuevos platos con utensilios naturales.....	82
1.2. Características generales sobre la cocina empleada por los pueblos aborígenes en el Ecuador y Sudamérica fuera de los centros residenciales permanentes	84
1.2.1. La alimentación.....	84
1.2.2. Conservación de alimentos	87
1.3. La cocina con elementos naturales en la actualidad.....	88
1.3.1. La cocina en América	90
1.3.1.1. Zona ártica.	90
1.3.1.2. América del norte.....	92
1.3.1.3. Centroamérica.	94
1.3.1.4. América del Sur.....	96
1.3.2. La cocina de Ecuador.....	99
1.4. Elementos naturales en la cocina de aventura.....	100
1.4.1. Cocina empleada en sobrevivencia y actividades de aventura	101
1.4.1.1. En papel aluminio.....	101
1.4.1.2. Cocción de papas y plátanos	103
1.4.1.3. Cruzado con palos	104
1.4.1.4. Cocción en cortezas de frutos.....	105



Universidad de Cuenca

1.4.1.5.	Cocción con funda.....	106
1.4.1.6.	Envuelto en hojas.....	107
1.4.1.7.	Cocción bajo tierra	108
1.4.1.8.	Lodo y piedras	109
1.4.2.	Métodos de conservación de los alimentos utilizados por exploradores	109

CAPITULO 2

LOS UTENSILIOS Y GENERALIDADES EN LA COCINA..... 111

2.1.	Técnicas de cocción básicas.....	111
2.1.1.	Cocción al vapor.....	111
2.1.2.	Carne secada al sol o deshidratación natural.....	112
2.1.3.	Estofado.....	112
2.1.4.	Elaboración de masas	113
2.1.5.	Marinada.....	114
2.1.6.	Cocción dentro de frutos en fogata	114
2.1.7.	Asado y cocido a la brasa	115
2.1.8.	Hervido.....	116
2.1.9.	Cocción directa al fuego en hojas.....	117
2.1.10.	Cocción bajo tierra	117
2.1.11.	Confituras	118
2.1.12.	Cocción al horno.....	119
2.1.13.	Infusiones de hierbas.....	120
2.2.	Utensilios básicos dentro de la cocina.....	120
2.3.	Ingredientes a utilizar.....	122
2.3.1.	Origen y características principales de los diferentes ingredientes ..	123
2.3.1.1.	Orégano (<i>Origanum vulgare</i>).....	123
2.3.1.2.	Queso.....	124
2.3.1.3.	Pan	125
2.3.1.4.	Cerdo.....	126
2.3.1.5.	Camarón	127
2.3.1.6.	Charquis.....	128
2.3.1.7.	Papa (<i>Solanum tuberosum</i>).....	129
2.3.1.8.	Pollo.....	130
2.3.1.9.	Ají (<i>Capsicum frutescens</i> / <i>C. pubescens</i> / <i>C. baccatum</i>).....	131



Universidad de Cuenca

2.3.1.10.	Pescado	132	
2.3.1.11.	Maracuyá (<i>Passiflora edulis</i>)	133	
2.3.1.12.	Hortalizas.....	134	
2.3.1.13.	Legumbres.....	136	
2.3.1.14.	Choclo	137	
2.4.	Principios sanitarios, almacenamiento y conservación de los alimentos .	138	
2.4.1.	BPM (Buenas prácticas de manipulación de alimentos).....	138	
2.4.2.	Almacenamiento y conservación	150	
CAPITULO 3			
LOS ELEMENTOS NATURALES COMO UTENSILIOS EN LA COCINA			151
3.1.	Definición de utensilios.....	151	
3.2.	Elementos naturales que se pueden emplear en cocina	152	
3.2.1.	Origen y características principales.....	153	
3.2.1.1.	Coco (cocos nucifera).....	153	
3.2.1.2.	Caña guadua (<i>guadua angustifolia</i>)	154	
3.2.1.3.	Plátano (<i>musa</i>).....	155	
3.2.1.4.	Piedras	156	
3.2.1.5.	Palos de madera	157	
3.2.2.	Aplicación de los elementos naturales.....	158	
3.2.2.1.	Coco	158	
3.2.2.2.	Caña guadua.....	159	
3.2.2.3.	Hojas de plátano.....	160	
3.2.2.4.	Piedras	161	
3.2.2.5.	Palos de madera	162	
3.2.3.	Otras aplicaciones a los elementos naturales	163	
3.3.	Preparaciones realizadas con elementos naturales y sintéticos en cocina. 164		
3.4.	Cambios en los alimentos con la aplicación de los utensilios naturales ..	170	
3.5.	Alternativas gastronómicas.....	170	
3.5.1.	Rosca- pan de cazador (<i>pan</i>).....	171	
3.5.2.	Camarones al fogón (<i>bocado</i>).....	172	
3.5.3.	Cerdo asado (<i>bocado</i>).....	174	
3.5.4.	Envuelto de papa con charqui (<i>entrada</i>).....	175	
3.5.5.	Pescado envuelto (<i>género para plato fuerte</i>).....	177	



Universidad de Cuenca

3.5.6.	Chancho al hoyo (género para ensaladas)	179	
3.5.7.	Verduras asadas (guarnición)	180	
3.5.8.	Mousse en coco (postre).....	182	
3.6.	Recetas y técnicas aplicadas a los platos.....	184	
3.7.	Análisis comparativo entre la cocina moderna y la aplicación de utensilios alternativos naturales.....	201	
CAPITULO 4			
IMPACTO Y APLICACIÓN DE LA COCINA CON UTENSILIOS NATURALES			204
4.1.	Análisis de aceptación, aplicación y usos	204	
4.1.1.	Rosca-pan de cazador con orégano y queso	204	
4.1.2.	Bocado (langostinos reventados)	205	
4.1.3.	Entrada (Envuelto de papa con charqui)	206	
4.1.4.	Plato fuerte (pescado envuelto y cerdo al hoyo)	207	
4.1.5.	Postre (Mousse en coco)	208	
4.2.	Estudios entre la población.....	209	
4.3.	Análisis de los resultados obtenidos en la degustación y evaluación.....	211	
4.3.1.	Rosca-pan de cazador con orégano y queso.	212	
4.3.2.	Cerdo Asado	214	
4.3.3.	Camarones reventados al Fogón	216	
4.3.4.	Envueltos de papa con charqui de res y pollo	217	
4.3.5.	Pescado en hoja de plátano	219	
4.3.6.	Chancho al hoyo.....	221	
4.3.7.	Verduras asadas	223	
4.3.8.	Mousse en coco	225	
CONCLUSIONES.....			227
BIBLIOGRAFIA.....			229
Fuentes bibliográficas.....			229
Fuentes de Internet.....			230
Fuentes digitales			234
ANEXOS.....			237



Universidad de Cuenca



UNIVERSIDAD DE CUENCA

Fundada en 1867

Yo, Jose Israel Auquilla Mejia, reconozco y acepto el derecho de la Universidad de Cuenca, en base al Art. 5 literal c) de su Reglamento de Propiedad Intelectual, de publicar este trabajo por cualquier medio conocido o por conocer, al ser este requisito para la obtención de mi título de Licenciado en Gastronomía y Servicio de Alimentos y Bebidas. El uso que la Universidad de Cuenca hiciere de este trabajo, no implicará afección alguna de mis derechos morales o patrimoniales como autor.



Jose Israel Auquilla Mejia
0104451679

Cuenca Patrimonio Cultural de la Humanidad. Resolución de la UNESCO del 1 de diciembre de 1999

Av. 12 de Abril, Ciudadela Universitaria, Teléfono: 405 1000, Ext.: 1311, 1312, 1316

e-mail cdjbv@ucuenca.edu.ec casilla No. 1103

Cuenca - Ecuador



Universidad de Cuenca



UNIVERSIDAD DE CUENCA

Fundada en 1867

Yo, Jose Israel Auquilla Mejia, certifico que todas las ideas, opiniones y contenidos expuestos en la presente investigación son de exclusiva responsabilidad de su autor/a.


Jose Israel Auquilla Mejia
0104451679

Cuenca Patrimonio Cultural de la Humanidad. Resolución de la UNESCO del 1 de diciembre de 1999

Av. 12 de Abril, Ciudadela Universitaria, Teléfono: 405 1000, Ext.: 1311, 1312, 1316

e-mail cdjbv@ucuenca.edu.ec casilla No. 1103

Cuenca - Ecuador



Universidad de Cuenca



UNIVERSIDAD DE CUENCA

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD

CARRERA DE GASTRONOMÍA

**“APLICACIÓN DE ELEMENTOS NATURALES COMO UTENSILIOS
ALTERNATIVOS DE COCINA”**

**Monografía previa a la obtención del título de: “Licenciado en
Gastronomía y Servicios de alimentos y Bebidas”**

Director: Lcdo. Darwin Sandoval

Autor: José Israel Auquilla Mejía

Cuenca, mayo 2012



Universidad de Cuenca

AGRADECIMIENTO

Quiero agradecer primero a Dios por permitirme llegar tan lejos en mi existencia y por cada día más, en el cual pone un nuevo reto en mi vida.

Un sincero agradecimiento a mi director de monografía Lcdo. Darwin Sandoval por su paciencia y colaboración que encaminaron de manera muy significativa a la culminación de mi trabajo.

Quiero agradecer de una manera muy especial a cada una de las personas que me ofrecieron su apoyo en especial al Dr. Miguel Ángel Galarza y al Ing. Santiago Carpio quienes con su conocimiento compartido, impulsaron el desarrollo de este trabajo

También quiero agradecer de manera muy afectuosa y cariñosa a mis padres José, Emma y a mi amiga muy incondicional Mercy Quezada quienes con su apoyo y experiencia me motivaron a seguir adelante.



Universidad de Cuenca

DEDICATORIA

Quiero dedicar este trabajo a mis padres José y Emma quienes con su amor, sacrificio, paciencia y apoyo incondicional que me han hecho llegar al punto en el que me encuentro y seguir adelante a pesar de las dificultades, a mis hermanos Juan Carlos y Walter que me han brindado su cariño y apoyo a lo largo de mi vida.

A mis hermanos y hermanas scouts, en especial al grupo scout # 3 "San Jorge" y amigos personales que han sido clave importante para mi éxito personal y han permanecido junto a mi incluso en los momentos más difíciles de mi vida.

Finalmente quiero dedicar este trabajo a una persona muy especial e importante en mi vida Mercy Quezada quien con su paciencia, experiencia y afecto me ha acompañado, aconsejado y brindado todo su apoyo incondicional a lo largo de este trabajo.



Introducción

El tema seleccionado para el desarrollo de esta investigación trata sobre la aplicación de elementos naturales como utensilios alternativos de cocina, tomando como motivación principal el innovar en la cocina Ecuatoriana aplicando tipos de cocción inusuales y utilizando elementos que muchas veces se desechaban en la gastronomía tradicional.

Para este fin, en la primera parte de la monografía, se estudió el impacto que tuvo este estilo de gastronomía en las épocas aborígenes del continente y en la actualidad, también se estudió el tipo de cocina aplicada por personas que practican actividades al aire libre al cual se ha denominado como “cocina de aventura”, debido que al no contar con las herramientas necesarias de una cocina tradicional, se tiene que recurrir a otros elementos de fácil transporte y acceso.

Luego, en los capítulos posteriores, se experimentó con diferentes tipos de cocción (asados, guisados, cocción al vapor, entre otros) y elementos como el coco, caña guadua, piedras planas (basalto y piedra pizarra), palos, y diferentes tipos de hojas entre las que destacan la achira y la hoja de plátano. Cada uno de estos elementos se estudió por separado y luego se juntaron para obtener preparaciones culinarias que se perfeccionaron a lo largo de la investigación.



Universidad de Cuenca

Finalmente, otra parte muy importante de este trabajo fue el involucrar a varias personas en la investigación y escuchar sus puntos de vista sobre el estilo de cocina que se está proponiendo. Para esto se invitaron a diferentes personas a conocer más de cerca las preparaciones que se hacían y se realizaron degustaciones en las cuales la gente opinó sobre cada uno de los platos presentados y la propuesta gastronómica en general.

De la recopilación de datos que se obtuvieron en la investigación y degustación se pudieron hacer cambios favorables para este tipo de cocina, la cual se presenta a continuación.



CAPITULO 1

LA COCINA CON UTENSILIOS NATURALES EN ECUADOR Y SUDAMÉRICA.

1.1. La cocina con elementos naturales y el Homo sapiens Americano¹.

En la época del Paleolítico hace aproximadamente 200.000 años las personas de la era glacial aprenden a elaborar sus primeras herramientas de caza, desarrollan el lenguaje, las primeras costumbres de enterrar a sus muertos y a dominar el fuego, inicialmente para la calefacción, iluminación y protección contra animales, luego de un tiempo se darían cuenta que también lo podían utilizar para cocinar y calentar sus propios alimentos, este descubrimiento influyó en gran medida su progreso. En esta era, también aparecen las primeras representaciones artísticas, las cuales incluyen, pintura, elaboración de instrumentos, utensilios para la cocina y herramientas de caza.

Tomando en cuenta la teoría evolutiva, nuestros ancestros eran vegetarianos, su sobrevivencia se basaba en la recolección de alimentos de fácil acceso y con la ingesta de la carne comienza a crecer su capacidad de razonamiento, motivo por el cual los primeros seres humanos evolucionados dependían de la carroña, cacería, y la cosecha de frutos, estas personas eran nómadas y no podían producir sus propios alimentos.

Hace 30.000 años se dice que llegaron las primeras personas a poblar América, cruzando por el estrecho de Bering desde Siberia hasta llegar a Alaska, empleando una conexión congelada existente hace 73.000 y 11.000 años antes de Cristo entre Europa y nuestro continente, estas personas fueron los antepasados de los indígenas americanos, a diferencia de los antepasados de los Inuit, que se dice, emigraron desde Asia en embarcaciones hace 6.000 años y se establecieron en las zonas árticas del continente.

¹ Véase: "Edad de piedra" Microsoft®Encarta®2009 [DVD].Microsoft Corporation, 2008.

Insúa, María Fernanda y Karina Fuks. "Evolución humana y dieta". Internet. www.nutrinfo.com.ar. Acceso: 3 Marzo 2006.

"La conquista del fuego: un antes y un después". Internet. www.portalmundos.com. Acceso: 1 Diciembre 2005.

Feo, Herminia. *Prehistoria*. sld. Editoril Cincel, S.A., 1979.



Universidad de Cuenca

Varios antropólogos y arqueólogos afirman que los primeros habitantes tenían relación con los habitantes del norte de China y que su raza era posiblemente mongol, basando sus estudios en las comparaciones de los restos encontrados en América y los de los habitantes del país antes mencionado. Estos primeros individuos en poblar América se situaron en la parte norte del continente y de acuerdo a las estaciones del año, se movilizaban de un lugar a otro, para adaptarse al lugar en el que se encontraban, dependían de la pesca y la caza de animales como el venado y el mamut, para alimentarse y confeccionar su vestimenta con las pieles curtidas, portaban utensilios y herramientas de piedra y se distribuyeron a lo largo del continente en pequeñas tribus volviéndose poco a poco sedentarios, aunque posiblemente se reunían de vez en cuando con la finalidad de celebrar ceremonias religiosas, realizar trueques y compartir información.

Los primeros utensilios y armas aparecieron por la experiencia de cada individuo; manipulando un objeto y dándose cuenta de que podía ser utilizado con un fin específico, después de esto, comenzaron a fabricar más objetos parecidos a los anteriores, para darles el mismo uso y con el paso del tiempo y de acuerdo a las necesidades que se presentaban, estos utensilios se perfeccionaron y se crearon nuevos, por ejemplo; para cazar los primeros habitantes utilizaron herramientas de mano pequeñas como dardos y jabalinas, hechas de piedra y palos, pero luego aprenderían a utilizar otros materiales como el caso de los minerales y demás elementos naturales.

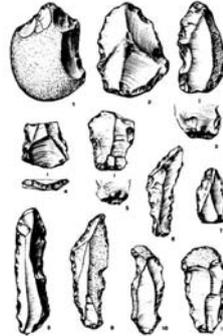
Generalmente las técnicas de caza consistían en aprovechar los accidentes de los grandes animales, para matarlos cuando estén en desventaja, otro método era el de acorralar a las bestias a grandes peñas y esperar hasta que cayeran y murieran por los golpes recibidos, también se dedicaban al acechamiento de algunos mamíferos pequeños y los atacaban con sus armas hasta matarlos.



Universidad de Cuenca

Imagen: 1.1.

Evolución de los primeros utensilios



Fuente: Feo, Herminia. *Prehistoria*. sld. Editoril Cincel, S.A., 1979

Con la finalización de la era glacial desaparecen los grandes mamíferos de la época (mamuts, camélidos, perezosos gigantes entre otros) y la gente comienza a cazar animales más pequeños (bisontes, ciervos, guanacos, entre otros), también sigue la pesca y las tierras se vuelven más fructíferas. Las personas en su recolección de frutos, se dan cuenta que pueden seguir produciendo estos alimentos naturales y aparece la agricultura, lo que origina que pequeñas familias se establezcan y formen sus hogares en sitios fijos, estos pequeños clanes luego crecen en población y forman de esta manera las primeras civilizaciones sedentarias. Con el paso del tiempo comienzan a desarrollar sus propias costumbres y aparecen los primeros gobernantes, los cuales dirigirán a sus pueblos durante su expansión.

Para el año 18.000 A.C. se ocupaban las zonas del centro y el sur de América y para el año 6.000 A.C. se comenzó a poblar las zonas del Caribe. En la época del neolítico (final de la era del paleolítico), los habitantes dan inicio a la explotación de sus territorios, inicia la agricultura, la vida sedentaria, la pintura, la cestería, la cerámica, la creación de herramientas más elaboradas para uso de las tierras, cacería y utensilios de cocina, como en el caso de las puntas Clovis y Folsom en el norte y las puntas de cola de pez, chivateros y



Universidad de Cuenca

lauricochas en el sur², también explotaron elementos naturales de acuerdo a sus necesidades como es el caso de las primeras calabazas que eran utilizadas como recipientes para almacenar líquidos, los cuales serían reemplazados luego por cántaros de cerámica.

El fuego³ se usó para conservar y cocinar alimentos, en especial las carnes obtenidas de la caza y pesca. Con el tiempo y empleando otros recursos, serviría para ablandar otros tipos de productos obtenidos de la naturaleza y para hacer más fácil la ingesta de los mismos.

Poco a poco las costumbres de estos primeros pueblos se fueron definiendo por completo, las pequeñas tribus habían crecido y se formaron los primeros pueblos estados. En la zona de norte América muchos de los pueblos seguían siendo nómadas y por la falta de comida se unieron a algunas de las tribus del sur y otros se dedicaron a saquear para sobrevivir, así es como se origina las primeras mezclas poblacionales, y se crean nuevos pueblos.

Cabe decir, que la mayor parte de los hábitos religiosos y gastronómicos del continente americano provienen de Centroamérica y Sudamérica debido a que en estos lugares se desarrolló de mejor manera las grandes civilizaciones de la época y como se dijo anteriormente; con la mezcla de razas también se difundieron sus costumbres.

Gastronomía general de América.

Los primeros habitantes aprendieron a utilizar la sal para conservar carnes y condimentar algunos alimentos, obteniendo de este elemento, de las cenizas dejadas por algunas plantas, del agua salada en salinas, la impregnada en la

²Estas herramientas corresponden al periodo neolítico y deben su nombre a la cultura que las desarrolló, en general los materiales con los que se hacían eran de obsidiana o sílex. Véase también: "Edad de piedra". Microsoft®Encarta®2009 [DVD].Microsoft Corporation, 2008.

³ Se podía hacer por frotamiento de maderos o fricción, o por el uso de metales brillantes para reflejar la luz a un cierto punto y usarlos como espejos



Universidad de Cuenca

arena, o en estado libre que se acumulaba cerca de algunos ríos, en minas y manantiales de agua salada.

Inicialmente la carne se comía cruda y luego, con la ayuda del fuego, aparecieron algunas técnicas de cocción utilizando elementos naturales como rocas, palos y hojas, los cuales con el paso del tiempo se remplazarían por la cerámica, cestería y producción de utensilios más elaborados.

La dieta general se basaba en lo obtenido por la caza, pesca y la recolección de frutos, ya sean estos crudos o cocinados, pero como los primeros pueblos eran nómadas, desarrollaron obligatoriamente técnicas para almacenar alimentos por largas temporadas, para cuando no los tenían, tiempo después con la aparición sedentaria de las primeras civilizaciones, se integra la agricultura como forma de vida pero sin embargo seguían con la necesidad de almacenar ciertos alimentos, para lo cual se perfeccionaron algunas técnicas.

Entre estos métodos de conservación de alimentos de los primeros habitantes estuvieron:

- **Ahumado.-** Las carnes se estiraban en las mismas fogatas que se utilizaban para cocinar o abrigarse con la ayuda de ramas o palos expuestos a la brasa del fuego. Este proceso también quita humedad a los alimentos y además transfiere nuevos sabores a las carnes dependiendo del tipo de madera que se utilice.
- **Congelación.-** Este es el método más antiguo de conservación, almacena las carnes por largas temporadas mediante cámaras frías hechas con nieve, utilizando el agua congelada y aprovechando las temperaturas ambiente en las épocas glaciares.
- **Obtención de harinas.-** A partir de granos o tubérculos que se secaban al aire libre o también, tostados al fuego, luego estos se trituraban con la ayuda de piedras o molinos hasta el punto deseado.



Universidad de Cuenca

- **Salazón.-** Este proceso se realiza cubriendo carnes, pescados o frutos del mar con sal, hasta que se deshidrate o por medio de la preparación de una salmuera sencilla en la que se deja las carnes por largas temporadas hasta que han madurado. Este es también un proceso que quita humedad y a la vez, la sal se introduce al interior del alimento para preservarla e impedir el crecimiento bacteriano.
- **Secado de carnes.-** Se lo hace al aire libre, estirando las carnes cortadas en tiras (sin grasa, tendones ni ligamentos, para asegurar su almacenamiento por largas temporadas) y colgándolas, sin condimentos y a veces con sal, este método se utilizo especialmente en la región andina y el Caribe (charqui o jerky), también se puede colgar la carne ahumada y tapada con una especie de toldo para que no ingresen animales o insectos a comérselas, hasta que llegue a un punto en el que se doble y cruja a la vez. Esto se comía directamente o preparándolas como guisos con agua y sal.

Con la agricultura, se inventan nuevos estilos de vida e inicia la identidad de cada pueblo, en esta época aparecen los primeros morteros y artefactos de molienda (de piedra y minerales) para obtener harinas a partir de granos, tubérculos y algunos vegetales, aplastándolas sobre estos con la ayuda de piedras o con la mano.

Con el paso del tiempo, los tres alimentos principales que se produjeron en América fueron el maíz, el frijol y la calabaza, estos productos se podían encontrar por todo el continente pero además cada zona se especializó en un tipo de cultivo en particular, de la siguiente forma⁴:

- En la parte sur de Norteamérica el cultivo del girasol (*helianthus compositae*), arboles de arce, tabaco.

⁴ "Crónica de América". Barcelona, Plaza & Janés Editores S.A., 1990.



Universidad de Cuenca

- En Mesoamérica el maíz (*zea mays*), calabaza (*cucúrbita pepo*), setaria, aguacate (*persea americana*), chile o ají (*capsicum annuum*), nopal y huautlis (*amaranthus leucocarpus*).
- En la cuenca del Orinoco la mandioca (*manihot esculenta*), coca y diferentes tuberculos.
- En el área andina de Sudamérica la papa (*solanum tuberosum*), frijoles (*Phaseolus vulgaris* y *lanatus*), calabazas (*cucúrbita sp.*), el maíz (*zea mays*) y la quinua (*Chenopodium quinua*).

Del mismo modo, en todo el continente se podían encontrar, frutas exóticas (chirimoya, guanábana, mango, piñas, aguacate, guama o guaba, papaya, plátano, entre otras) y animales que proveían de carne a los habitantes de las diferentes regiones en donde se encontraban (renos, búfalos, llamas, cuyes, pavos, faisanes, conejos, reptiles, aves migratorias, pescados, animales de mar y mariscos).

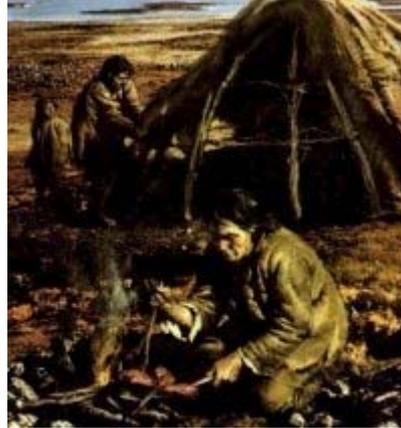
Entre los métodos de preparación de alimentos están los asados a la brasa, dentro de fogatas, aplicación de la cestería para cocciones al vapor, el uso de piedras y rocas para cocinar, la obtención de harinas, entre otros. Igualmente aprendieron a utilizar el ají, vainilla y sal como condimentos de carnes y algunos platos.

Por otro lado aprendieron a obtener bebidas alcohólicas y sin alcohol de diferentes alimentos, por ejemplo; usaban el maíz para obtener chicha, el maguey para el pulque, yuca y plátano para el masato, la yerba del Paraguay para el mate, y algunos refrescos de frutas, todo esto con fines alimenticios, religiosos y espirituales. Para hacer algunas bebidas calientes, se ponían las harinas junto con piedras calientes en recipientes, luego se agregaba agua y se revolvía hasta que se diluya bien y luego la almacenaban en restos de frutos como la calabaza.



Universidad de Cuenca

Imagen 1.2. Aborígen cocinando su alimento



Fuente: "Dibujos de los primeros cazadores americanos". Internet.

http://poblamerica.blogspot.com/2009_01_01_archive.html. Acceso: 26 julio 2011

En algunas regiones del continente en especial Bolivia se practicaba la geofagia (comer tierra) empleando el caolín (tierra especial) mezclada con raíces, también utilizaron alucinógenos (sapos, tabaco, yerba mate, coca, entre otros) con fines religiosos, de esparcimiento espiritual o como símbolo de paz (como es el caso del tabaco en las tribus de Norteamérica).

Aunque la antropofagia (canibalismo) no era muy común entre los pueblos aborígenes, si existieron civilizaciones que lo practicaron ya sea por necesidad en los tiempos de escases de alimentos, como rito religioso (pueblos mesoamericanos) o por gusto hacia la carne humana en algunos casos (cultura mohawks en Norteamérica).

Muchas de las técnicas y utensilios ocupados por los aborígenes, se mantienen hasta el día de hoy y siguen formando parte importante de la identidad de muchos países de América.



1.1.1. Los primeros pueblos asentados de América.

1.1.1.1. Inuit o esquimales.

Los Inuit (la gente) o Esquimales (significa “devoradores de carne cruda” lo cual es despectivo para las personas de este lugar) poblaron las zonas árticas del continente americano, posiblemente hace 6.000 años y sus descendientes ocupan los mismos territorios actualmente, estas personas debido al clima al que se enfrentaban, dependían de la pesca como actividad principal y la caza para su alimentación, vestimenta y vivienda⁵.

La organización de estos pueblos estuvo regida por la igualdad entre los individuos, los ancianos únicamente guiaban a la tribu pero no las gobernaban, todo el alimento obtenido se repartía en partes iguales para cada individuo dependiendo de las necesidades, eran generosos con otras poblaciones menos afortunadas. Entre otras costumbres de estos pobladores estaba el culto hacia los muertos (manismo) y a las almas (animismo), por medio de hechiceros (angekoks), practicaban la monogamia, vivían dentro de iglúes y su principal medio de sustento era la pesca y caza de animales de la zona.

Imagen 1.3

Inuit pescando en el hielo



Fuente: “Esquimales”. *Microsoft®Encarta®2009* [DVD]. Microsoft Corporation, 2008.

⁵ Véase: “Esquimales”. *Microsoft®Encarta®2009* [DVD]. Microsoft Corporation, 2008.

Los iglúes (viviendas) se realizan con el hielo de la zona reforzado en su interior con madera o barbas de ballena para el invierno o tiendas con la piel de morsa que consiguen para el verano, para transportarse utilizan trineos jalados por perros en invierno o kayaks en el verano.

Imagen 1.4

Vivienda Inuit con piel de morsa



Fuente: "Esquimales". Microsoft® Encarta® 2009 [DVD]. Microsoft Corporation, 2008.

Algunas tribus de la raza esquimal se mezclaron con los colonizadores y aparecieron nuevas razas como los "metis" (mestizos) los cuales existen en la actualidad y se han ido adaptando a las nuevas eras e incorporando nuevas tecnologías a su vida diaria, sin embargo, aún mantienen ciertas tradiciones y costumbres heredadas por sus ancestros.

a) Gastronomía.

Antiguamente para la cocción de sus alimentos utilizaron hogueras o se la comían directamente del animal una vez atrapado, la grasa de los animales de invierno (focas, morsas) les sirvió como combustible para las fogatas o alimento y las pieles obtenidas para la vestimenta general o para revestir sus hogares, en el invierno se consumía la carne de las focas como alimento principal, en verano la caza del caribú y la recolección de huevos, en primavera los moluscos y en otoño la recolección de bayas y raíces, se convirtieron en



Universidad de Cuenca

alimentos principales de temporada , aunque también se consumían otros animales de la zona pero en menor escala.

Esta región no tiene una variedad múltiple de alimentos porque las condiciones no son las propicias para un ecosistema muy extenso, el producto principal de consumo en esta región fue y es la ballena, de la cual, se utilizó sus restos para fabricar herramientas, vestimenta, vivienda y obtener comida, además en estos lugares fue muy común consumir el salmón tipo steel head⁶, casi todo el tiempo, y hoy en día aún está presente incluso en los desayunos.

Entre los platos importantes de esta región encontramos⁷:

- **“Akuaq” o “helado esquimal”**.- Se hace con el cebo que se obtiene al cortar la carne del caribú o alce, también se utiliza el aceite de foca o pescado, se mezcla con hielo o agua y se lo come directamente.
- **Muktuk**.- Es la piel y grasa de la ballena, picada finamente con la ayuda de alguna material cortante como cuchillo (piedras puntiagudas), este producto se puede comer crudo.
- **Los peces podridos**.- Son pescados secos o cabezas de pescado que se mantienen enterrados bajo tierra hasta que han madurado.
- **Salmón asado**.- Se lo realizaba en las fogatas, extendiendo el salmón sobre palos y tostándolo directamente a la brasa.
- **Salmón salado**.- Salmón marinado en una salmuera simple con una gran concentración de agua salada para absorber las sales y curarlo.

⁶ Especie de salmón de las zonas árticas llamado así porque tiene cabeza del color del acero.

⁷ Véase: “Cocina Inuit”. Internet. http://es.wikipedia.org/wiki/Cocina_inuit. Acceso: 16 septiembre 2011.

Imagen 1.5.

Muktuk



Fuente: "Muktuk". Internet. <http://en.wikipedia.org/wiki/Muktuk>. Acceso: 26 julio 2011

b) Elementos naturales empleados como utensilios gastronómicos.

Entre los elementos empleados para fines gastronómicos podemos encontrar:

- **Fibras tejidas con barbas de ballena.-** Para crear canastas y sogas para amarrar diferentes cosas, entre estos incluidos los productos alimenticios.
- **Hielo ártico.-** Para la conservación de alimentos y en algunos casos para facilitar la ingesta de ciertos alimentos como por ejemplo la grasa de animales.
- **Piedras y huesos de animales.-** Usados para fabricar armas de caza, cuchillos de mano que servían para despellejar animales y otros utensilios empleados para cocer alimentos la mayor parte de estos, traídos desde los lugares de origen de los primeros habitantes de este territorio.
- **Pieles de animales (morsas, ballenas, entre otros).-** Empleados para envolver y conservar carnes y otros productos alimenticios.

También existían algunos elementos traídos de otros sitios con la migración de personas, los cuales se adaptaron fácilmente a esta región y tenían diferentes usos (cacería, cocina, conservación de alimentos, vivienda, transporte, entre otros).



Universidad de Cuenca

En general los habitantes de esta zona utilizaron todos los recursos que fácilmente les ofrecía la naturaleza para su beneficio, debido al clima, aprendieron a no depender principalmente del fuego, sino que se adaptaron a otras formas de vida, como la ingesta de carne cruda, a la recolección de frutos de temporada y a la conservación prolongada de alimentos, utilizando incluso hasta los desperdicios resultantes de sus alimentos.

c) Técnicas de preparación de alimentos.

Debido al clima que posee esta región es difícil mantener un fuego para cocinar los alimentos, sin embargo, las tribus aborígenes aprendieron a utilizar otros recursos para la sobrevivencia, como el comer carne cruda directamente del animal o mezclar las grasas con el hielo, lo que les proveía de una significativa fuente de calorías para soportar este clima.

También utilizaron otras técnicas de preparación de alimentos, entre las que están el uso de salmueras simples (únicamente con sal, sin condimentos adicionales) y el uso de las brasas de las fogatas para asar carnes y productos obtenidos en el lugar.

d) Métodos de conservación.

Para conservar la carne que conseguían de la caza y la pesca, la cocinaban, desecaban o congelaban, por medio de técnicas naturales, varios de estos procesos se siguen utilizando hoy en día siguiendo técnicas parecidas a las antiguas y en otros casos se aplican nuevas tecnologías para conseguir un fin semejante al tradicional.

Para congelar la carne existieron dos métodos:



Universidad de Cuenca

- **Amarrado y sumergido en el agua.-** Este método no es muy factible por la presencia de animales que las buscan y se las roban como es el caso de los osos polares,
- **Cámaras de hielo o chozas sobre el nivel del suelo.-** Estas se ocupaban en las épocas de más frío (desde septiembre hasta abril donde las temperaturas están bajo cero), aquí se almacenaba las carnes limpias por largas temporadas.

También para conservar la carne por el método de desecado, lo hacen tendiendo piezas de carne al sol (únicamente realizan este proceso en las épocas de verano) y cerca de las fogatas (cocción a la cruz), otro de los métodos de conservación que utilizan es por medio de salmuera y madurando las carnes, como es el caso de los pescados que los dejan a madurar por debajo de sus casas y que constituyen uno de los platos principales de estas tribus.

1.1.1.2. América del Norte.

En el norte de América (actuales Canadá, Estados Unidos y norte de México), los pueblos aborígenes se dedicaban a la caza, pesca y recolección de frutos, eran nómadas y al igual que sus antecesores recorrían toda esta parte del continente en búsqueda de alimento, y poco a poco se establecieron en ciertas zonas, cerca de ríos y lagos, formando pequeñas tribus, aunque no dejaron huellas significativas en el tiempo, estos pueblos, tenían conocimientos del fuego y empleo de la piedra como herramienta, por lo que se dedicaban a la caza, pesca y recolección de frutos.

Inicialmente en la época glaciaria se dedicaron a cazar a los mamuts por su pelaje y carne utilizando las puntas Clovis y Folsom⁸ hechas de sílex, sin embargo cuando terminó esta era y los mamuts se extinguieron, los pobladores

⁸ Estas herramientas deben su nombre a las culturas del neolítico que las utilizaron y que ocuparon la zona norte de América en la prehistoria.



Universidad de Cuenca

empezaron a cazar búfalos y bisontes, provocando masivas estampidas dirigidas hacia barrancos y matando a los animales posteriormente, además dedicaron más tiempo a la recolección de frutos y plantas silvestres para alimentarse.

Imagen 1.7.
Punta de Clovis



Fuente: "Edad de piedra" Microsoft®Encarta®2009 [DVD].Microsoft Corporation, 2008.

Entre los animales más codiciados por su piel estaban, el mamut (época glaciaria), el búfalo, el bisonte y el lobo negro de Alaska (lobo del Yukón), de los cuales se sacaba la piel para usarla como vestimenta y zapatos, tiempo después el algodón reemplazaría a estas pieles.

Imagen 1.6.
Lobo de Yukón o lobo negro



Fuente: "Canis lupus pambasileus". Internet. es.wikipedia.org/wiki/Canis_lupus_pambasileus. Acceso: 18 junio 2011.



Universidad de Cuenca

También en esta época y bajo influencia de las culturas del sur, aprenden a cultivar algunos de sus productos, sin embargo la mayor parte de personas de esta zona optan por seguir siendo nómadas, seguir viviendo de la caza y pesca y aprovechar lo que les ofrece la naturaleza, lo que a largo plazo se volvió peligroso para estas tribus, debido a que por la falta de alimentos se vieron obligados a, emigrar a otros sitios para seguir abasteciéndose de alimentos, mezclarse con otras tribus para sobrevivir o a perderse, muriendo poco a poco a lo largo de la historia.

Entre los años 8.000 y 300 A.C. aparecieron los primeros morteros que eran planchas de piedra en los cuales se molían semillas y se obtenían harinas, la caza se expande al venado y también a las aves migratorias y finalmente las personas se dedican a cosechar frutos secos, semillas de plantas silvestres y frutas del lugar.

Para el año 3.000 A.C. se aprende a cultivar el maíz y se incluye la agricultura a gran escala, dando como resultado para el año 300 A.C. plantaciones muy extensas de maíz, frijol y calabaza en todo el territorio, estos alimentos, servían como acompañamiento de los animales que cazaban.

Imagen 1.8.

Mortero



Fuente: "Tecnología". Microsoft®Encarta®2009 [DVD].Microsoft Corporation, 2008.

Con el tiempo desarrollaron tecnologías relacionadas a la caza y utensilios para el hogar entre los que destacan la cestería, donde almacenaban sus alimentos



Universidad de Cuenca

y se había perfeccionado el uso de las puntas de flecha (hechas de sílex), las cuales servían para la caza y pesca, también algunos de los pueblos sedentarios se convierten en verdaderas tribus con una organización política y religión (influenciada por Mesoamérica y llevada hasta este lugar con la mezcla de razas).

Otras tribus se dedicaron a explotar nuevos recursos de la naturaleza como la sal obtenida por medio de salinas cerca del mar, en manantiales de agua salada, en residuos de la arena o en estado libre y el jarabe de arce que se recogía directamente de la savia de los arboles con la ayuda de botes o vasijas.

Imagen 1.9.

Obtención del jarabe de arce



Fuente: "Native American cuisine". Internet. en.wikipedia.org/wiki/Native_American_cuisine. Acceso: 26 junio 2011.

Entre lo más característico de estas tribus se encuentra:

- La organización de la tribu era independiente en cada zona, generalmente era el más anciano el que dirigía el clan, cada familia se dedicaba a la producción de alimentos y vestimenta, dejando los sobrantes para intercambiarlos con otras familias o tribus.
- Practicaban el entierro de sus muertos y rendían culto a sus dioses en los llamados "mounds" o montículos de tierra formados por ellos mismos con esta finalidad.



Universidad de Cuenca

- Eran exogámicos, es decir contraían matrimonio con gente de otras tribus con las cuales se mezclaban.
- Usaban tótems como representaciones divinas, en estos generalmente se incluían a los animales más feroces de la zona.
- Tenían una gran distribución de las tierras en verdaderos recintos en los que resalta la arquitectura de sus pueblos.
- Se iniciaron en la cestería (basket makers) utilizando mimbre, fibra de yuca e incluso cabello humano y la utilizaron para almacenar sus alimentos.
- Fueron tejedores de vestimenta a partir del algodón aunque también utilizaron pieles de animales como vestimenta y zapatos.
- Utilizaron el tabaco como símbolo de paz.

De estos pueblos aparecen nuevas tribus como es el caso de los pieles rojas que se establecieron al norte y los Anasazi que poblaron parte de Norteamérica, Centroamérica y Sudamérica y son los ancestros de los pueblos indios.

Inicialmente los pieles rojas eran nómadas, se dedicaban a la caza, pesca y agricultura a pequeña escala, pero después de la llegada de otras tribus invasoras y con la escases de recursos alimenticios, las tribus sucesoras de estos, se dedicaron a robar y saquear otras tribus para poder alimentarse, estas personas vivían en Wickiups (cabañas construidas con ramajes) o en tipis.

De estas tribus descienden nuevas culturas muy conocidas en la actualidad y de las cuales aún se mantienen unas pocas como es el caso de las tribus Chippewa, Cherokees, Apaches, Mohicanos, Cheyenne, entre otros que al igual que sus ancestros, aún ocupan los territorios de América del norte.



a) Gastronomía.

La alimentación general de estas tribus se basaba en la caza de animales, en la ingesta de maíz, calabaza y frijol ya sea en harinas, bebidas o cocidas con agua, en la agricultura a pequeña escala, en el consumo de harinas extraídas de frutos secos molidos (como es el caso de las bellotas), en la pesca de salmón, delfines, anguilas, morsas y pez espada, recolección de frutos de mar y cosecha de otros alimentos como las piñas, semillas silvestres y bulbos, también fueron los primeros en obtener la savia del arce con la ayuda de botes y llevarlo a ebullición para crear jarabe.

Algunas de estas tribus también se dedicaban a la antropofagia (canibalismo) rapiña y a robar a otras, debido a la escasez de alimentos producida por la poca agricultura que se tenía, este también es el motivo por el cual algunas de las personas deciden emigrar al sur y mezclarse con las civilizaciones que se habían formado en Centroamérica.

⁹Entre los platos más importantes de esta región se pueden encontrar:

- **Beber negro.**- Es una bebida ceremonial.
- **Cangrejo azul.**- Se lo hecha directamente a las cenizas hasta que se cocine por completo.
- **Carnes secas.**- Como cecina ahumada o salmón en tiras expuestas al sol o ahumadas en las fogatas, cortadas, saladas y estiradas.
- **Estofado de búfalo.**- También llamado “tanka-me-a-lo”, hecho con las carnes y viseras del búfalo, sal y agua, cocinado dentro de las calderas de piedra, o en cerámica resistente al fuego.
- **Frijoles al horno.**- Que se hacían junto con el azúcar de arce y grasa de oso, mezclando todo en vasijas resistentes al fuego o piedras planas y llevándolas al horno o en los hoyos escavados y cocinándose al vapor.

⁹ Véase: “Native American Cuisine”. Internet. en.wikipedia.org/wiki/Native_American_cuisine. Acceso: 26 junio 2011



Universidad de Cuenca

- **Pan de frijol.-** Hecho con harina de maíz, agua, grasa de animales y azúcar de arce en un horno de adobe, este plato es muy popular entre los Cherokees.
- **Pan de maíz frito.-** Se hace sobre piedras planas en los hornos de adobe.
- **Pemmican.-** Consiste en un plato concentrado de carne seca, pulverizada con la ayuda de morteros y piedras, mezclada con bayas secas y las grasas obtenidas de la misma carne.
- **Psindamoakan.-** Especie de pasta hecha a base de harina de maíz mezclada con azúcar de arce.
- **Succotash.-** Un plato de frijoles y maíz, condimentado con sal y hecho inicialmente en las calderas de piedra y luego en vasijas resistentes al calor expuestas directamente al fuego.
- **Tiswin.-** Término usado para las bebidas fermentadas como la chicha de maíz o frutas utilizados por los apaches.
- **Wojape.-** Hecho a partir de leche y bayas hecho puré con la ayuda de morteros de piedra.

Imagen 1.10

Aborigen Norteamericano preparando pemmicam



Fuente: Azcoytia, Carlos. "La historia de pemmicam, un alimento de supervivencia". Internet.

www.historiacocina.com/historia/articulos/pemmican. Acceso: 26 julio 2011



Universidad de Cuenca

b) Elementos naturales empleados como utensilios gastronómicos.

Los primeros pobladores de estas tierras supieron explotar los materiales que obtenían de la naturaleza y no se limitaron a darle un uso obvio, sino que experimentaron mucho con estos y así obtuvieron utensilios muy rentables a lo largo de los años.

Entre los materiales mejor utilizados de esta región podemos citar:

- **Adobe.-** Utilizado para realizar hornos comunitarios donde se cocinaban alimentos en su interior.
- **Agua.-** Para lavar alimentos, disolver harinas y realizar bebidas.
- **Calor solar.-** Utilizado para desecar frutos de manera natural.
- **Cenizas del fuego.-** Para cocinar y el humo de las brasas para ahumar carnes.
- **Cestos tejidos.-** Se hacían a partir de mimbre, fibras de yuca o incluso de cabello humano, servían para cocer alimentos al vapor, para hacer bebidas y para almacenar ciertos productos y conservarlos.
- **Confección de pipas.-** A partir de frutos vaciados y troncos huecos y delgados.
- **Diferentes tipos de piedras.-** Planas para cocinar carnes utilizándolas como sartén, con cuencos para calentar líquidos, y con abolladuras creadas al golpe con otras piedras y maximizadas a mano para ser usadas como calderas.
- **Estómago del bisonte.-** Se usaba con la finalidad de preparar algunos platos, en su interior se vaciaba y se rellenaba con los ingredientes de la preparación, luego se sellaba y se cocinaba, exponiéndolo al fuego lento.
- **Huesos de animales.-** Sirvieron para confeccionar herramientas muy útiles de cocina y cacería, como cuchillos y paletas para agitar y mezclar alimentos.



Universidad de Cuenca

- **Interiores de los frutos.-** Usados como cántaros, botes y vasijas como por ejemplo la calabaza que se vaciaba y servía como cántaro.
- **Puntas Clovis y Folsom.-** Son herramientas hechas a partir del sílex¹⁰ y fueron utilizadas como armas, flechas y cuchillos de mano. Deben su nombre a las culturas prehistóricas que las desarrollaron.
- **Piedras para la molienda.-** Son el antecesor para la aparición del primer mortero americano todas estas usadas para moles granos y obtener harinas.
- **Rocas calientes.-** Se ponían en el interior de huecos y cestos. Estas servían para calentar bebidas y cocinar ciertas carnes.
- **Sal.-** Usada como conservante y condimento de alimentos.

En general estos pueblos experimentaron con cada elemento que se les presentaba, luego de un tiempo perfeccionaron estas herramientas y con la aparición de la cerámica fueron cambiando algunos utensilios como es el caso de las vasijas, ollas y otros utensilios de cocina por otros más elaborados y de mayor durabilidad y resistencia.

c) Técnicas de preparación de alimentos.

Entre las técnicas utilizadas en este territorio encontramos:

- **Azar carnes.-** Muy habitual en este lugar y se lo realizaba en las hogueras comunes.
- **Cocción al vapor.-** para este fin se utilizaban hoyos excavados en los que se adicionaban piedras calientes o brasas y cascara de algas o raíz, en estos hoyos se cocían pescados, mariscos, verduras y papas. Aquí también se hacían los frijoles al horno con el azúcar de arce y la grasa de oso.
- **Cocción en calderas de piedra.-** se utilizaba antes de la aparición de la cerámica que fuera resistente al fuego, servían como ollas para cocinar

¹⁰ Variedad impura del cuarzo, de color gris, amarillo o castaño, es similar al pedernal.



Universidad de Cuenca

carnes y verduras y hacer estofados. Otro método era calentar rocas y ponerlas dentro de ollas junto con agua hasta que hierva y aquí se cocinaban carnes y verduras.

- **Cocción en cenizas del fuego.-** servía para cocinar especialmente verduras y hortalizas (de raíz) y consistía en echarlas directamente a las cenizas hasta que se cocinaban.
- **Cocción en estómagos vacíos de los bisontes.-** Aquí se utilizaba ingredientes desecados y se los cocinaba en los estómagos vaciados de los bisontes, se sellaba y se los suspendía a fuego lento hasta que se cocinaban por completo.
- **Cocción en hornos de adobe.-** Eran de consumo comunitario y servían para diferentes preparaciones que necesitaran calor por mucho tiempo, en especial para panes.
- **Cocción en las vasijas resistentes al fuego.-** Elaboradas después de utilizar por mucho tiempo las calderas de piedra y que sirvieron para preparaciones como el succotash, sopas y algunas cocciones al horno.

En general el uso de la cerámica favoreció a la gastronomía de esta región porque brindó la oportunidad de crear nuevos platos y aprender nuevas formas de cocción de alimentos.

d) Métodos de conservación.

Este fue un tema muy importante en esta región debido a que en ciertas épocas los alimentos escaseaban, además tenían que guardarlos celosamente porque muchas tribus se dedicaban a robar a otras cuando no conseguían que comer. Entre los métodos que utilizaron para conservar alimentos, se encuentran:

- **Conservación de carnes y pescados con sal.-** Sea esto por secado con sal o curándolos con salmueras simples.



Universidad de Cuenca

- **Desecación.-** De frutos, bulbos, carne y pescado utilizando el secado al sol (fileteándolos y exponiéndolos al sol como en el caso de la carne y pescados), hasta que se hayan secado (el tiempo de secado varía según el clima y el fruto que se quiera secar) y reservándolos en bolsas tejidas junto al tabaco por debajo del suelo de sus casas y tapado con hierbas, tierra o madera.
- **Obtención de harinas.-** A partir de frutos secos y semillas, secándolas al sol y luego moliéndolas con piedras o morteros hasta obtener las harinas y reservándolas en cestos o vasijas.

Para conservar y en algunos casos fermentar bebidas inicialmente utilizaron los restos de frutos como calabazas vacías para hacerlas cantaros y luego los fabricaron con cerámica.

En general se preparaban para las épocas de escases y eran muy cuidadosos al esconder su comida para no ser saqueados.

1.1.1.3. Mesoamérica y el Caribe.

Inicialmente se hablara de los pueblos aborígenes de Mesoamérica y luego del Caribe, debido a que la población, tiempo de expansión territorial y costumbres fueron totalmente diferentes.

1.1.1.3.1. Mesoamérica¹¹.

Los habitantes de esta región al igual que los de Sudamérica fueron descendientes directos de los Anazasi que emigraron desde el norte tiempo después de su llegada a América y se ubicaron cerca de lagos y ríos de agua

¹¹ Véase también: "La historia del Chocolate". Internet. www.blogciniario.com. Acceso: 2 Mayo 2006.
Cartay, Rafael. "Chocolate". Internet. www.analitica.com/art/1999.06/regalos/00002.asp. Acceso: 1 Diciembre 2005.
"Mesoamérica". Microsoft® Encarta® 2009 [DVD]. Microsoft Corporation, 2008.



Universidad de Cuenca

dulce, los cuales los proveían de una variedad múltiple de alimentos además de agua bebibible, su estilo de vida inicialmente era cazador-recolector, pero poco a poco se establecieron como pueblos semi-nómadas y adaptaron a su forma de vida la fabricación de piezas de cerámica un poco toscas, elaboración de artefactos y herramientas como pipas de piedra y otros materiales de hueso como collares, flautas, pendientes y brazaletes, aunque no desarrollaron la ganadería, incorporaron la agricultura en gran escala, lo que les serviría para su expansión hacia el sur del continente, como dato adicional, fueron los primeros en conocer y cultivar el maíz.

Inicialmente estos pueblos empiezan a ocupar herramientas más elaboradas, para cocinar, cazar y cultivar sus tierras, aparece una mejor organización política, integran la agricultura a su forma de vida y poco a poco se vuelven sedentarios conformando las primeras civilizaciones, cuyas familias crecieron o unieron a otros clanes, después de un tiempo, el liderazgo recayó sobre los más influyentes del pueblo o sobre los ancianos y su descendencia, así aparecen los primeros gobernantes.

También aparecen las primeras divinidades religiosas y creencias, rendían culto a los antepasados y realizaban sacrificios humanos muy salvajes. Tuvieron una organización económica compleja, basada en la pesca y recolección marina en las costas, y la caza y recolección de frutos en las zonas céntricas. Luego con la agricultura, cada tribu se encargaba de designar labores dependiendo de la edad, sexo y afinidad de los individuos con la labor a realizar.

Los primeros asentamientos se dedicaron a la caza, pesca y agricultura del maíz, frijol y calabaza, luego integrarían otros alimentos a sus sembríos como el caso del ají, amaranto y aguacate. Además aprendieron costumbres del norte como la cestería, confección de vestimenta, almacenamiento y preparación de alimentos, entre otros; los cuales perfeccionaron y adaptaron a su nueva forma de vida.



Universidad de Cuenca

Cuando aprendieron a usar el algodón en vestimentas, las distribuyeron de la siguiente manera; las de mejor calidad fueron usadas por los nobles y las de menor calidad (paños, frazadas) eran dadas a la gente del pueblo, segmentando las primeras clases sociales.

Entre las civilizaciones más importantes que se formaron en Centroamérica estuvieron; los nahuas o aztecas en casi todo Centroamérica, los mayas-quichées que se expandieron desde Yucatán a San Salvador, los Chorotecas que estuvieron establecidos desde el norte de Honduras hasta Costa Rica y los Chiriquis y Coclés en Panamá.

Muchas de estas civilizaciones tuvieron su auge, algunas durante muchos años, pero al final, su desaparición se provocó por la falta de alimentos, mala administración, mezclas entre pueblos y conquista por parte de otras civilizaciones o los colonizadores europeos.

Entre las características sociales y logros de estas civilizaciones se encuentran:

- Fueron los primeros en domesticar las plantas y animales locales.
- Aplicación de jeroglíficos para la escritura.
- Noción del cero para los cálculos matemáticos.
- Construcción de grandes templos religiosos.
- Uso de metales y explotación de minerales para elaborar utensilios.
- Perfeccionamiento de la cerámica.
- Empleo de tejidos para confeccionar vestimentas elaboradas.
- El sacrificio humano como método de adoración religiosa.
- Aplicación de juegos de pelota con finalidad religiosa.
- Estudios avanzados de astronomía.
- Elaboración del calendario más complejo y específico (mayas).
- Uso de elementos naturales como moneda de intercambio (cacao).
- Creación de las primeras leyendas míticas de América.



Universidad de Cuenca

- Comercialización entre regiones.
- Importación de sal en las épocas de escases.
- Uso de alucinógenos y tabaco con fines ceremoniales.
- Educación relacionada a la religión y milicia (aztecas).
- Aplicación de las primeras leyes.

Además aprendieron a domesticar animales como el perro (xoloitzcuintl) para protección y el pavo (guajolote) para alimentación.

Otro aspecto importante es como evolucionaron las civilizaciones dentro de Centroamérica en especial en México y para esto, algunos historiadores han dividido la historia de estas civilizaciones en cinco periodos que son:

- Paleolindio.
- Arcaico.
- Preclásico o formativo.
- Clásico.
- Post- clásico.



Universidad de Cuenca

TABLA 1.1. Periodos en Mesoamérica

Periodo	Duración	Pueblos de la época	Características
Paleolindio	Desde la aparición del primer hombre hasta el año 8.000 A.C.	Formado por nómadas	<ul style="list-style-type: none"> • Cazadores de grandes mamíferos (mamuts, bisontes), utilizando herramientas de mano (lanzas, jabalinas, dardos). • Recolectores de plantas silvestres (semillas, nueces, bayas). • Vivían en grupos de 15 a 20 individuos, todos considerados como iguales.
Arcaico	8.000-1.500 A.C.	Conformada por los primeros pueblos sedentarios	<ul style="list-style-type: none"> • Esta época se desarrolla después de la glaciación y con la extinción de los mamíferos gigantes, se dedican a cazar animales más pequeños. • La gente se estableció en pueblos sedentarios. • Desarrollaron la agricultura como medio de subsistencia importante y el maíz se convierte en alimento básico. • El primer fruto en ser cultivado fue una calabaza con forma de botella, la cual se vaciaba y se usaba para portar bebidas. • También se cultivó, el chile, aguacate, frijol y algodón. • En las costas la gente se dedica más a la pesca y marisqueo que a la agricultura. • Ya existían los primeros pueblos formados por pequeñas comunidades de una docena de casas hechas de adobe y ramas. • Al centro de cada pueblo habían hornos para cocinar de acceso general. • Existían talleres de artesanos y almacenes. • Todos eran considerados como iguales y se repartían todo por igual.



Universidad de Cuenca

			<ul style="list-style-type: none"> • El trabajo era organizado por los patrones del clan o toda la familia. • El estatus se entendía por términos de género, edad y cualidades personales. • Aparecen las primeras piezas de cerámica.
Preclásico o formativo	1.500 A.C.- 292 D.C.	<p>Olmecas, culturas del Monte Albán, Teotihuacán , Mayas</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Aquí se desarrollaron las primeras sociedades complejas. • Aparecen los primeros gobernantes y hay diferencias de lenguas, religiones y forma de gobierno. • Se practicaba la monogamia aunque se aceptaba el divorcio. • La agricultura es extendida a gran escala. • Algunos pueblos tenían miles de ciudadanos. • Los poblados más grandes se convirtieron en lugares de actividad económica y religiosa. • Aparecen utensilios de piedra para la cocina. • Existen templos y centros enormes dedicados a diferentes deidades. • La cerámica es más sofisticada. • Se aplican los primeros banquetes reales. • Se elaboran diferentes calendarios y el de los mayas resulta ser el más preciso y complejo. • Se acepta el suicidio como método de liberación espiritual. • Se experimenta con diferentes tipos de maíz para la siembra • Aparece el comercio entre diferentes regiones. • Las armas son largas y más sofisticadas.



Universidad de Cuenca

<p>Clásico</p>	<p>292-900 D.C.</p>	<p>Toltecas, mixtecas</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Aparecen los primeros juegos de pelota como ceremonia religiosa. • Cae la ciudad de Teotihuacán a causa del alto índice de mortalidad producida por la sobrepoblación, la insalubridad, contaminación del agua y la poca comida. • Los líderes comienzan a preocuparse por el bien el pueblo y emprenden planes de crecimiento urbano. • El tabaco es utilizado en ceremonias religiosas y medicina • Se inicia el uso de alucinógenos en los ritos religiosos. • Existen ritos de autoflagelación, deformación y mutilación entre los habitantes de los diferentes pueblos, con fines religiosos.
<p>Post- clásico</p>	<p>900-1527 D.C.</p>	<p>Aztecas</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Las sociedades se encuentran establecidas con un emperador general. • Se educan a los jóvenes dentro de la religión y milicia • La cerámica es mucho más sofisticada y se usa como utensilio de cocina para elaborar ollas, platos, entre otros. • Las herramientas de trabajo son más elaboradas. • Se produce la visita europea y futura colonización.

Fuentes: "Mesoamérica". Microsoft® Encarta® 2009 [DVD]. Microsoft Corporation, 2008.

"Crónica de América". Barcelona, Plaza & Janés Editores S.A., 1990.

Autor: José Israel Auquilla Mejía



Universidad de Cuenca

Como se dijo anteriormente estas culturas tuvieron su auge y su caída a través de los años debido a factores como la sobrepoblación, escases de alimentos, las condiciones de insalubridad, abandono de los pueblos, mezcla de razas o colonización por parte de otras culturas.

a) Gastronomía.

En cuanto a la gastronomía de esta región, cabe resaltar que también se alimentaban de insectos (chinicuiles, chapulines, escamoles, entre otros), reptiles (como iguanas, serpientes y tortugas), peces (boquerón, pez blanco, entre otros), mamíferos (como ardillas, tejones, venados) y aves (patos, codornices)

El maíz, la calabaza, frijol, jitomate, amaranto y chile (ají) se convirtieron en la base de la alimentación de estos pueblos, bebido a que fueron las primeras plantas en domesticarse en esta localidad, con el tiempo, más alimentos se integrarían a sus campos como es el caso del aguacate y otros frutos.

Su dieta comprendía además, el consumo de tunas, zapotes, ciruela americana de carozo grande, guanábana, mamey, papaya, tejocote, capulín o cereza de tierra, nanche, guayaba, piña, aguacate (palta), papaya, y otros.

La aplicación de la agricultura y la explotación de nuevos recursos, como es el caso del chicle (tzictli) que se producía en la zona maya, hicieron que la alimentación de esta región se favoreciera de nuevas preparaciones entre las que se pueden citar:

- **Alegría.-** Son semillas de amaranto estos se muelen hasta hacer una harina muy fina que luego se amasaba con maíz y miel o maguey para hacer panes o figurillas de dioses y montañas que luego de ser adoradas se sacrificaban y consumían en ceremonias y rituales.



Universidad de Cuenca

- **Balché (vino sagrado).**- Es una bebida maya de miel fermentada, hecha con las cortezas del árbol de balché con agua virgen (que no ha sido tocada con la mano del hombre) en vasijas especiales, se utilizaba para ceremonias religiosas.
- **Champurrado.**- Es una bebida espumosa de chocolate.
- **Frijol.**- Cocido en caldo, como harina, como relleno de tamales y tacos, con chile, hervido con sal y epazote (hierba aromática).
- **Palomitas.**- Son granos secos tostados,
- **Pulque u “Octli”.**- Es una bebida fermentada del jugo del maguey.
- **Semillas de calabaza.**- Usadas para hacer moles, salsas, guisados y tamales, en pasta para bebida, o simplemente tostadas en cerámicas resistentes al fuego.
- **Saká.**- Al igual que el balché, también era considerado un vino sagrado, se hacía a partir de maíz (nixtamal) y agua virgen, también se fermentaba y bebía en vasijas especiales y servía para ceremonias religiosas.
- **Tasajo.**- Es carne cortada en tiras y colgada para ser ahumada con leña.
- **Tortillas de Maíz (tlaxcalli).**- Son panes circulares y planos que se hacen en el comal, hirviendo el maíz hasta que se ablande y forme una pasta de color blanco amarillento (nixtamalización), de esta pasta se hacen bolas y luego se aplanan a mano y se cocinan en el comal por ambos lados.
- **Tamales (tamalli).**- Era comida únicamente por las clases nobles y servía para ritos de adoración y gratificación a dioses por favores concedidos, para producirlos se hace una masa con la pasta del maíz y se rellena con carnes, pescados, mariscos, frijol, semillas, se lo envuelve y se cocina al vapor.
- **“Tchcolatl” o chocolate.**- En la antigüedad el nombre evocaba el ruido del molinillo que se usaba para hacer la mezcla y “atl” que significa agua, era muy apreciado, entre sus ingredientes están cacao tostado, agua y se condimentaba con chile, pimienta y otras especias.



Universidad de Cuenca

- **Tejate.**- Es una bebida preparada a base de cacao, semillas de mamey, maíz y flor de cacao, molidos todos en conjunto en el molinillo hasta formar una pasta y luego se mezcla con agua.
- **Zacahuil o zacahuile (tuza en canasta).**- Es un gran tamal de maíz, se utilizaba en ritos religiosos como ofrenda, este se adoba con chile seco, el relleno de carne se hace en crudo y se cuece en hornos de tierra, como los que se usan para la barbacoa (calentados con leña), o de barro como los de las panaderías. El tamal debe quedar herméticamente envuelto para que no se quemé (se emplean hasta 45 hojas, según su tamaño) y su cocimiento puede durar horas a fuego lento.

Imagen 1.11.

Tortilleras



Fuente: "Foto tortilleras". Internet. es.wikipedia.org/wiki/Archivo:Tortilleras_Nebel.jpg. Acceso: 26 Julio 2011.

b) Elementos naturales empleados como utensilios gastronómicos.

En general los primeros utensilios de esta región fueron hechos a partir de elementos naturales como son; rocas, troncos, huesos de animales, frutos (calabaza) y fibras tejidas, con estos materiales crearon, vasijas, vasos, cestos, cuchillos, cucharas y recipientes de almacenamiento, tiempo después estos utensilios se perfeccionaron con el uso de la cerámica y otros materiales como el oro, plata, basalto, entre otros.



Universidad de Cuenca

También se utilizaron las piedras para obtener harinas, pastas (moles), espumas, bebidas y para cocinar algunos alimentos por el método al vapor o por cocción lenta con piedras incandescentes en contacto directo con los alimentos.

El maíz no fue considerado solo como un alimento, sino que lo incluyeron totalmente como base de su cultura, dándole una identificación religiosa muy fuerte. Se dice que el maíz se obtuvo como regalo del dios Centéotl (dios del maíz) para el pueblo, este fue aprovechado en su totalidad, las hojas de la planta y mazorca se usaban para envolver y cocinar alimentos, los olotes (marlos o “tusas”) servían como combustible, las cañas para construir techos y muros y los residuos de la planta, se utilizaban para abonar las tierras.

Además con la aparición de la cerámica, crearon varios utensilios resistentes al calor y de formas muy peculiares. Tenían ollas, vasijas, cestos reforzados en el interior, entre otros, que identificaron las costumbres de estos pueblos y los diferenciaron del resto de culturas. Con el paso del tiempo y la elaboración de nuevos utensilios, comienzan a explotarse nuevas costumbres y aparecen nuevas preparaciones gastronómicas, la mayor parte de estas relacionadas a tradiciones religiosas, como por ejemplo el uso del molinillo de piedra que únicamente era utilizado por las clases nobles para hacer espumas a partir del cacao que se ofrendaban dentro de ceremonias a las deidades religiosas.

Entre los utensilios más utilizados en esta región encontramos:

- **Cerámica.-** Fueron los primeros en perfeccionar el barro cocido y hacer utensilios resistentes, con esta técnica pudieron hacer ollas, cantaros, platos, calderas y diferentes utensilios que se exponen directamente al calor.
- **Cestos.-** Existían dos variedades; uno simple para almacenar granos y alimentos (chiquihuites) y otro reforzado con barro en el que se ponían



Universidad de Cuenca

pedras calientes o carbón para almacenar calor en su interior y cocinar alimentos como si se tratara de un horno.

- **Comal (llamado Burén por los taínos).**- Disco de barro muy delgado y con pequeños bordes, utilizado generalmente para cocer las tortillas de maíz.
- **Herramientas de piedra (basalto).**- Empleado para hacer cuchillos y otros artefactos de cocina.
- **Hornos.**- Existían hornos comunitarios de adobe donde se podía hacer pan y otros cavados en la tierra para ciertas preparaciones.
- **Itzacomitl.**- Ollas de cerámica especiales para transportar y comercializar sal.
- **Ixtle.**- Es una plata de la familia del agave también llamado “lechuguilla”, se utilizaba para hacer sogas y cordones.
- **Metales.**- Estas culturas fueron los primeros en emplear los metales para moler el maíz y otros granos.
- **Metate y metlapil (mano cilíndrica).**- Mortero rectangular plano con tres patas de piedra volcánica usada para moler granos y especialmente el maíz con la finalidad de obtener harina.
- **Molcajetes y tejolotes (o temachín).**- Es un recipiente cóncavo o mortero junto a su machacador hechos de basalto (en algunos casos hechos de barro) y que servían para obtener harinas.
- **Molinillos de piedra.**- Es una piedra cilíndrica con una rueda gruesa y dentada en su extremo inferior, que se hace girar a un lado y otro con las manos extendidas, se usaba para batir el chocolate, hacer pastas y hacer espumas, este utensilio únicamente lo podía manejar la realeza y las clases nobles.
- **Piedras de amasar y moldes de arcilla.**- Utilizados en la preparación de tortillas.
- **Piel de venado.**- para almacenar alimentos y para ciertas preparaciones específicas utilizándolas igual que los cestos de cocción.
- **Recipientes de calabaza.**- Para almacenar bebidas, en este caso se utilizaba la calabaza con forma de botella.



Universidad de Cuenca

- **Rocas volcánicas.-** Debido a que almacenan calor fácilmente por largas temporadas, se empleaba para cocinar carnes y para almacenar calor dentro de los cestos y ollas de cocción.
- **Vasijas para fermentar bebidas.-** Hechas a partir de frutos vaciados y dentro de los cuales, se ponía una bebida específica para que pueda fermentar.

Otros utensilios fueron hechos con madera o de guajes (frutos huecos), y se empleaban para almacenamiento de productos sólidos, líquidos o para fermentar ciertas bebidas alcohólicas.

Imagen 1.12.
Metate y metlapil



Fuente: "Native American cuisine". Internet. en.wikipedia.org/wiki/Native_American_cuisine.

Acceso: 26 junio 2011.

c) Técnicas de preparación de alimentos.

En general las técnicas utilizadas para preparar alimentos eran, el asado y el hervido al vapor, con agua, directamente a la brasa o envolviendo el producto en hojas u ocupando los utensilios antes mencionados, pero algunas preparaciones necesitaron ciertos elementos y técnicas que se mencionan a continuación:



Universidad de Cuenca

- **Cestos de cocción.**- Se tejían con fibras locales y a veces se recubrían de barro, en estos se colocaban piedras calientes o carbón, en su interior y se cocinaba como en una especie de horno.
- **Cocción al vapor.**- Para hacer tamales con el uso de cestos que se colocaban sobre ollas de agua hirviendo.
- **Cocción en el comal.**- Para cocer las tortillas y ciertas preparaciones específicas.
- **Hornos de tierra o barro.**- Para hacer barbacoas y el zacahuil.
- **Metate y manos de moler.**- Para hacer harinas.
- **Molcajetes y tejolotes.**- Juntos forman el antecesor del mortero y su material es de basalto y se usaba para obtener moles.
- **Molinillo.**- Utensilios de piedra empleados por las clases nobles en Mesoamérica para hacer bebidas espumosas de cacao.
- **“Nixtamalización del maíz”.**- Esta es una de las técnicas más sobresalientes de esta región, es un proceso que aglutina los carbohidratos del almidón del maíz, lo que permite convertirlo en masa, y se lo realiza únicamente cociendo el maíz lentamente con agua alcalina (con tequesquite, cal o cenizas) que debe estar hirviendo para así despejar la cutícula u hollejo indigesto y obtener la pasta. Este proceso también se difundió a Sudamérica aunque no fue aprovechado de la misma manera.

Existían áreas exclusivas para la molienda del maíz o la cocción de alimentos, y el horno era ocupado por todo el pueblo. También algo que favoreció la gastronomía de esta región fue la aplicación de la cerámica para hacer vasos, cantaros, vasijas y ollas resistentes al calor.

d) Métodos de conservación.

Entre los métodos de conservación más comunes estuvieron:



Universidad de Cuenca

- Fosas de forma tronco-cónicas para almacenar cereales para todo el pueblo.
- Secado de productos que se aplicaba a carnes, chiles y distintas semillas, exponiendo estos productos al sol y cuidándolos de los insectos y depredadores.
- Salazón de pescados y carnes, cortadas en tiras, cubriéndolas totalmente con sal y curándolas por un tiempo, hasta que estén listas (el tiempo depende del clima que se presente).
- Obtención de mieles a partir de raíces y ciertas frutas azucaradas.
- La obtención de harinas en las moliendas que se podían almacenar por largas temporadas.
- Aplicación de humo para conservar especialmente carnes y pescados, exponiéndolos a las brasas.
- Dsecación de las carnes por la sal y la aplicación de salmueras simples para curarlas.
- Almacenamiento de productos secos en canastas.
- Producción de platos secos para viajeros o guerreros (tamales secos).

En general no necesitaron de métodos de conservación sofisticados debido a que más se dedicaron a producir alimentos y a comercializar los que tenían demás, esto aseguro a gran medida el crecimiento de estas civilizaciones.

1.1.1.3.2. El Caribe o las Antillas¹².

Esta región comprende países como Cuba, Haití, República Dominicana, Jamaica y Puerto Rico, de los cuales, las culturas aborígenes eran los Arawaks, Caribes, Tainos (antecesores de los Siboneyes) y los Guanajatabey que se dice, eran la primera cultura en poblar este territorio.

¹² Véase también: "Historia de Cuba". Internet. http://es.wikipedia.org/wiki/Historia_de_Cuba#Migraciones_prehisp.C3.A1incas_hacia_Cuba. Acceso 15 Noviembre 2011.
"Guanahuatabeyes". Internet. en.wikipedia.org/wiki/File:Tainos.svg. Acceso: 24 Agosto 2011

Debido a que esta zona se encontraba un tanto alejada del resto del continente, el poblamiento se produjo mediante migraciones de diferentes lugares como Norte América, Centroamérica y la parte norte de Sudamérica, producidas desde el 8.000 A.C. hasta la primera mitad del siglo XV, cada migración de gente aportó en gran medida al desarrollo de estas culturas, consideradas de progresión intermedia con relación a las grandes civilizaciones de la época.

Imagen 1.13

Distribución de las culturas de las Antillas



Fuente: "Guanahatabeyes". Internet. en.wikipedia.org/wiki/File:Tainos.svg. Acceso: 24 Agosto 2011.

Para un mejor estudio del avance tecnológico que tuvieron estos habitantes, se ha tomado en cuenta las épocas y los cambios que han afectado a la zona desde la primera migración poblacional, indicadas en el siguiente orden:

- Los primeros habitantes de las Antillas fueron pescadores-recolectores llegados a este lugar desde Centroamérica quienes vivían de lo que les daba la naturaleza, generalmente no necesitaban de cuevas, así que



Universidad de Cuenca

vivían al aire libre y perfeccionaron instrumentos de concha marina y otros materiales fácilmente obtenidos en este lugar.

- En el segundo periodo que corresponde a la segunda migración (esta vez con más gente), las personas ya dominan el fuego completamente, desarrollaron la caza y la pesca, vivían en cuevas y portaban herramientas hechas de sílex¹³.
- Por último, para el tercer periodo ocurrido en esta zona, la gente dominaba la agricultura y la cerámica, vivían en casas, tenían una organización social y podían producir y cocinar sus propios alimentos, al igual sus herramientas se perfeccionaron y aparecieron nuevos instrumentos como la daga y la gubia que facilitaron sus labores cotidianas, para esta época ya existían diferentes culturas en esta región y algunas de estas fueron las primeras en tener contacto con los europeos.

Varios de los productos existentes en América como el maíz, yuca, tabaco y herramientas agro-alfareras fueron llevados por culturas provenientes de las costas del norte, centro y sur del continente hasta estos territorios con las migraciones poblacionales.

A pesar de ser parte de una mezcla de culturas migrantes, también desarrollaron sus propias costumbres, fabricaron utensilios que les ayudaron a enfrentar de mejor manera su entorno y se adaptaron sin problema al clima que se les presentaba. Elaboraron diferentes herramientas para la agricultura, caza y guerra, debido a que por la diferencia de pensamiento y culturización, existieron asentamientos muy diferenciados en este lugar, con gente guerrera, bárbara y dominante en un sector y de pueblos pacíficos, trabajadores y sencillos por otro, de los cuales, cada uno tenía forma de vida muy diferente al de la otra cultura.

¹³ Variedad impura del cuarzo, de color gris, amarillo o castaño, es similar al pedernal.



Universidad de Cuenca

Entre las culturas más representativas de este lugar estuvieron los Tainos y los Caribes, ambos de las mismas épocas pero sin embargo de diferentes costumbres, tradiciones y carácter. Estas diferencias se pueden analizar en la tabla 1.2.

Tabla 1.2.
Diferencias entre Tainos y Caribes.

ITEM/CULTURA	Taino	Caribe
Ubicación territorial.	Ocuparon las islas Lucayas o Bahamas y las Antillas Mayores.	Ocuparon las Antillas excepto las mayores, la ribera oriental de Centroamérica y el litoral atlántico de América del Sur.
Carácter poblacional.	Eran un pueblo trabajador, apacible, muy crédulo, de índole bondadosa, eran muy ingenuos en cuanto a la religión, se dejaban guiar ciegamente por los sacerdotes y caciques. Tenían constantes guerras contra los caribes.	Eran guerreros, viajeros tenaces, muy agresivos, barbaros con sus víctimas (cortaban la cabeza de su víctima y la exhibían empalada alrededor de sus ciudades). Combatieron contra los panches y siboneyes.
Expansión y descendencia.	Emparentados con los Arahucos de América del Sur. Eran un pueblo sedentario de su descendencia nacen los Siboneyes.	Eran nómadas, y se expandieron mediante conquistas guerreras. De estos descienden los Quimbayas.
Alimentación.	Su alimentación se basaba en la pesca, en la recolección de frutos y en la producción de maíz, yuca, boniato (camote), ají, casabe o pan de yuca y la piña. Utilizaban el tabaco como purgante, incienso religioso o como distracción fumándolo en largos tubos o en pipas.	Eran caníbales, cultivaban el maíz y conocieron el uso de plantas medicinales entre las que se encontraban, la calaguata, el hinojo y el perejil.



Universidad de Cuenca

Herramientas empleadas.	Tenían hachas de piedra pulimentada, usaban la manaca o porra de palma para la caza y la guerra, tenían canoas para movilizarse sobre el mar y pescar, conocieron la cobija o cohíba.	Para atacar a sus víctimas usaban las picas, flechas envenenadas y armas de hueso, piedra y madera.
Producción.	Tenían una vasta riqueza agrícola y territorio fértil.	Aprendieron a utilizar el oro y cultivaban maíz aparte que aprovechaban lo obtenido de sus conquistas.
Organización política.	Eran preferentemente pescadores. Tenían caciques de los quienes sus subordinados eran los nitaínos que se dedicaban a cuidar entre cuarenta o cincuenta naboríes que se dedicaban a las faenas del campo. Además tenían sacerdotes que se aprovechaban de la ingenuidad de la gente haciéndoles creer que se comunicaban con los dioses.	Eran guerreros muy agresivos y bárbaros. Los caciques tenían autoridad omnímoda (que abarcaba todo) lo que no favoreció a su cultura. Andaban casi desnudos y tenían ídolos de oro, barro y madera los cuales eran guardados en huecos de árboles y peñas. Tuvieron una baja evolución cultural.
Culto a los Muertos.	Enterraban y rendían culto a sus muertos.	No rendían ningún culto a sus muertos.

Fuente: "Historia de Cuba". Internet.

http://es.wikipedia.org/wiki/Historia_de_Cuba#Migraciones_prehisp.C3.A1incas_hacia_Cuba. Acceso 15
Noviembre 2011.

Autor: José Israel Auquilla Mejía

De esta manera se puede evidenciar que en las Antillas, las culturas que se desarrollaron en este territorio, tenían un nivel social muy diferenciado y marcado, con gente y costumbres diversas.



Universidad de Cuenca

Además muchas de las palabras de este lugar (“maíz”, “barbacoa”, “cacique”, “caníbal”, entre otras), se generalizaron a productos, nombres y técnicas utilizadas en América por los españoles al momento de la conquista, debido a que fue el primer lugar en tener contacto con Colón.

a) Gastronomía.

La alimentación básica dependía de la pesca en algunas ciudades (pez volador en Barbados), de la recolección de mariscos (por ejemplo la langosta) y la ingesta de carne obtenida de reptiles y pequeños roedores, aunque en algunos lugares donde habitaban la cultura de los Caribes se practicaba el canibalismo de víctimas, más por brutalidad que por necesidad.

En general la comida se obtenía de la caza, pesca, explotación de hierbas medicinales y recolección de frutos, con las migraciones poblacionales, su alimentación fue evolucionando, se integraron nuevos productos a este ecosistema y se completaron nuevas técnicas de preparación, producción y presentación de alimentos.

Entre los productos que se podían obtener en estos territorios se encuentran las frutas tropicales, calaguata, hinojo, yuca, camote, maíz, frijol, calabaza, maní, ají, tabaco, pimientos, perejil, papa, coca, algodón, cacao, achira, aguacate, guayabas, mamey, entre otros.

Entre sus platos más característicos podemos citar¹⁴:

- **Bammy.**- Es un pan frito de yuca y leche de coco o agua.
- **Barbacoa.**- Se denomina con este término a la carne o pescado asado lentamente al aire libre sobre un hoyo con fuego, sobre una parrilla hecha con palos verdes. Esta preparación nació en esta región.

¹⁴ Fuente: “Native American Cuisine”. Internet. en.wikipedia.org/wiki/Native_American_cuisine. Acceso: 26 junio 2011



Universidad de Cuenca

- **Casabe o Cazabí.-** Es el tipo de pan más antiguo conocido en América, hecho con las fibras o tiras delgadas de la raíz de yuca, amasadas como pan plano y asadas hasta quedar crujientes.
- **Cassareep.-** Puede ser una salsa, condimento, o agente espesante hecho con los jugos obtenidos de la raíz de yuca amarga (esto se obtiene hirviendo la yuca hasta que suelta el jugo).
- **Funche.-** Es una harina obtenida de la molienda del maíz para realizar papillas.
- **Guanime.-** Es un tamal similar al de Centroamérica y originario del actual Puerto Rico.
- **Jerk o jerky.-** Es la carne cortada en tiras, condimentada con especias y luego ahumada sobre el fuego o carbón.
- **Jugos obtenidos de frutas.-** Con las diferentes frutas del Caribe, algunas mezcladas con agua y otras directamente del fruto.
- **Ouicou.-** Bebida fermentada a base de yuca, su preparación es diferente a la chica de yuca del Amazonas porque en este se pone a fermentar el jugo que se saca de la yuca y no se masca como en el otro caso.
- **Pepperpot.-** Es un guiso picante de origen taíno hecho a partir de verduras, chiles y carne, hervidos junto al jugo de la yuca.
- **Taumali o Taumalin.-** Es una salsa Caribe hecha a base del hígado de langosta verde, pimienta de chile y jugo de limón.
- **Tés de plantas.-** Infusiones hechas a partir de hierbas locales que se utilizaban en algunos casos como bebidas comunes y otras como medicinales.

b) Elementos naturales empleados como utensilios gastronómicos.

El desplazamiento desde otros territorios trajo consigo instrumentos que se adaptaron fácilmente a esta región, sin embargo, cuando ocurrió la primera migración de pobladores, las herramientas consistían en utilizar piedras y utensilios rudimentarios hechos a partir de cosas naturales como en el resto del



Universidad de Cuenca

continente. La cerámica se incluyó aproximadamente en el siglo XV con la migración de Taínos provenientes de las costas de Venezuela.

Entre los primeros utensilios de esta región se incluían morteros con conchas, cuchillos, percutores y picos hechos con piedra. Tiempo después con la explotación de la cerámica y la importación de algunas herramientas desde sus vecinos del continente, sus utensilios en general evolucionaron, unos se mantuvieron y otros fueron perfeccionados dependiendo su uso y adaptados a sus necesidades.

Entre algunas de sus herramientas encontramos:

- **Armas rudimentarias.-** Hechas de piedra y huesos de animales
- **Burén.-** Es un utensilio parecido al comal y llevado a este lugar por los Taínos.
- **Cerámica.-** Utilizada para crear ollas, platos, vasijas, entre otros productos, que pueden servir para cocinar y guardar alimentos.
- **Cuchillos.-** Hechos a partir de piedras afiladas.
- **Dagas.-** Hechas a partir de piedras y huesos un poco más grandes y usados para la guerra especialmente.
- **Gubias.-** Cuchillos pequeños hechos con huesos y piedras.
- **Majadores.-** Hechos de piedra y tenían formas cónicas, rectangulares y cilíndricas.
- **Utensilios Agro-alfareros.-** Llevados por los migrantes del continente y con fines específicos.
- **Utilización de la naturaleza.-** Para hacer parrillas con palos verdes, para guardar alimentos en guajes (frutos huecos) y para almacenar y conservar alimentos (sal).
- **Vasijas de barro.-** Empleadas para guardar alimentos y bebidas.



Universidad de Cuenca

c) **Técnicas de preparación de alimentos.**

Las técnicas de preparación de alimentos se ven fuertemente influenciadas por sus antecesores llegados de centro y sur de América. Entre sus técnicas más utilizadas tenemos:

- **Asados.-** Asando directamente las carnes o pescados en las hogueras.
- **Cocción al vapor.-** Utilizando ollas de barro especiales para este uso, se agregaba agua, y se utilizaba el vapor para cocer alimentos como el guanime.
- **Cocciones lentas.-** Utilizando ollas resistentes al calor para preparar guisos, papillas o salsas.
- **Elaboración de panes crujientes.-** Esta técnica servía además como conservante, se cortaba en tiras el producto y se tostaba en el burén hasta que se ponía crujiente, de esta manera se garantizaba la conservación por largas temporadas.
- **Fermentación de bebidas.-** Empleando guajes o piezas de cerámica curadas y hechas únicamente para este fin. Se vierte el líquido que se quiere fermentar y se deja por un tiempo prudencial hasta el punto deseado.
- **Obtención de infusiones de hierbas.-** Hirviendo agua junto a hierbas o raíces, las cuales se dejaban reposar hasta que el sabor se haya concentrado por completo.
- **Parrilla.-** Utilizando ramas verdes o palos verdes con los cuales se hacía una parrilla y se ponía sobre un hoyo con fuego, sobre esto se extendía las carnes o pescados y se asaba.

Para realizar la mayor parte de sus platos, no ocupaban hogueras simples, sino que realizaban hoyos en la tierra y se prendía el fuego dentro de estos.



d) Métodos de conservación.

Entre los métodos de conservación de alimentos se encuentran:

- **Ahumado.-** Se utilizaba este método para las carnes y pescados, consiste en exponer el alimento al humo de una hoguera hasta que se ha curado por completo.
- **Crocantes.-** Este método fue muy común en esta zona, consiste en cortar alimentos en tiras delgadas (en especial los tubérculos y productos con almidón) y tostarlos sobre planchas de cerámica (burén) directamente al fuego hasta que estén crujientes, de esta forma se garantiza su conservación por más tiempo.
- **Salado.-** De la misma manera se aplicaba este método a carnes y pescados, cubriéndoles con sal y dejándoles reposar hasta que han absorbido parte de esta sal.
- **Secado de alimentos.-** Generalmente se utilizaba para granos y carnes, consiste en exponer el producto directamente al sol hasta que se seque, el tiempo depende del clima que se presente (más calor, menos tiempo).

1.1.1.4. Sudamérica¹⁵.

En Sudamérica se encuentran los países de Colombia, Venezuela, Ecuador, Perú, Guayana, Surinam, Guyana Francesa, Brasil, Bolivia, Chile, Paraguay, Uruguay, Argentina y parte del polo sur, de los cuales se debate con polémica sobre su población, algunos científicos sostienen que fueron migrantes de Centroamérica los que poblaron este territorio y otros por su lado, sostienen

¹⁵ Véase también: Estrella, Eduardo. *El Pan de América: etnohistoria de los alimentos aborígenes en el Ecuador*. 3ª ed. Quito, Abya-Yala, 1990.

Rojas Raviela, Teresa y John Murra. *Historia general de América Latina*. España, Trotta, 1999.

“Época preincaica”. Internet. http://es.wikipedia.org/wiki/Épocas_preincaica#Introducci.C3.B3n. Acceso: 18 Septiembre 2011.

“Indígenas de América del Sur”. Internet. http://poblamerica.blogspot.com/2009_01_01_archive.html. Acceso: 26 julio 2011.



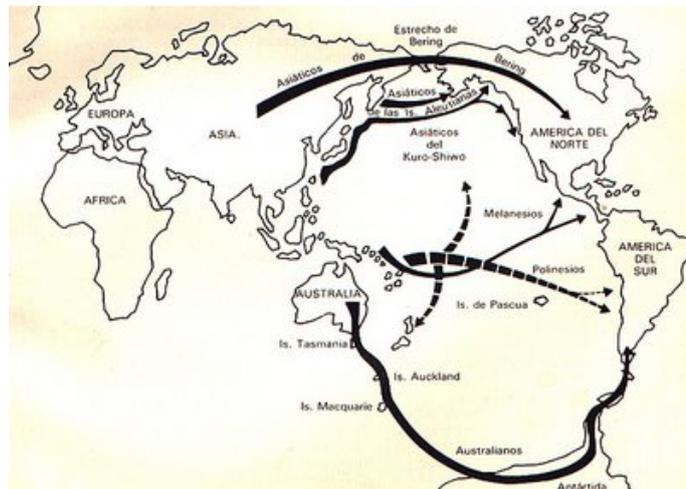
Universidad de Cuenca

que el poblamiento se produjo con gente que llegó de Oceanía por medio de barco.

Cualquiera que sea la verdadera historia, cabe resaltar que en América del Sur la cerámica y las costumbres religiosas y económicas se produjeron más pronto que en otras regiones del continente, además de ser muy diferentes y particulares, dependiendo de la cultura que la desarrolló.

Imagen 1.14

Mapa de la teoría de origen múltiple de Paúl Rivet.



Fuente: "Indígenas de América del Sur".

Internet.http://poblamerica.blogspot.com/2009_01_01_archive.html. Acceso: 26 julio 2011

Inicialmente estos habitantes fueron cazadores-recolectores, nómadas y vivían de lo que les proveía la naturaleza, estaban distribuidos a lo largo del continente y se adaptaron con mucha dificultad a los diferentes pisos climáticos en Sudamérica, donde desarrollaron la agricultura hace aproximadamente 8.000 años, luego de un tiempo al igual que en otros sitios del continente, formaron comunidades sedentarias, las cuales crearon sus propias costumbres que las diferenciarían del resto de culturas del continente.

En las zonas andinas se domesticaron animales como llamas, alpacas, cuyes y patos de las cuales se usaba la carne para alimentarse, pieles y plumas para



Universidad de Cuenca

vestimenta y huesos para artefactos de uso común como collares. Además el perro fue domesticado con la función de ser un animal guardián, de caza, de compañía para el hombre, para obtener pelo para vestidos y como carne comestible en algunos casos, creando la idea que la carne de un perro negro, era beneficioso para la salud.

A lo largo del sub continente se utilizaron herramientas de caza hechas con las colas de pez y con piedras denominadas “chivateros” y “lauricochas”¹⁶, además de puntas de flechas de obsidiana y metales preciosos, para la guerra portaban lanzas, flechas envenenadas y piedras filosas como cuchillos (obsidiana).

En la zona ecuatorial se experimento con el barro cocido antes que en otras zonas del continente, de esta manera se crearon los utensilios de cerámica más antiguos de América, además consideraron al “Mullu” o molusco *Spondylus* como mensajero de los dioses para predecir las cosechas y usaron su concha como moneda de intercambio para el comercio y para fabricar utensilios con fines religiosos, como collares y otros objetos de uso personal¹⁷, al mismo tiempo algunas culturas participaban como distribuidores de productos y sirvieron como conectores comerciales con otras culturas, utilizando monedas de intercambio o el trueque de productos.

Imagen 1.15
Cuenco de Valdivia¹⁸



Fuente: “*Crónica de América*”. Barcelona, Plaza & Janés Editores S.A., 1990.

¹⁶ Deben su nombre a cultura prehistórica que las desarrollo.

¹⁷ Rasgos importantes de la cultura Valdivia desarrollada en la actual zona de Ecuador.

¹⁸ El Cuenco de Valdivia es el utensilio de cerámica más antigua de América



Universidad de Cuenca

Existían grupos con ideologías muy variadas, aunque en general todos tuvieron una vida social, cultural y económica muy activa, rechazaban por completo las malas costumbres como mentir, emborracharse, robar y ser perezoso castigando la falta con castigos muy fuertes, como quemar las manos a los ladrones o incluso llegar a matar dependiendo la falta y la posición jerárquica del infractor.

Lo femenino, en especial la fertilidad es venerada como indispensable para la continuidad del proceso humano y esto ubica a la mujer como el centro del poder dentro del grupo durante mucho tiempo, aunque en periodos posteriores fuera desplazada por el hombre debido a su fuerza y capacidad de dominio, sin embargo por mucho tiempo se consideró a la fertilidad como lo más importante para el desarrollo poblacional.

La vida religiosa se basaba en el politeísmo (creencia en varios dioses), inspirados en la naturaleza y diferentes tipos de animales, como la serpiente, aves y jaguares, creados con atributos humanos, estos dioses eran representados en sus cerámicas pinturas y ceremonias. Existían sacerdotes que muchas veces hacían el papel de curanderos y expandían su conocimiento comunicándose con los dioses a través del consumo de plantas y bebidas alucinógenas utilizadas únicamente para este fin.

Utilizaron un sistema de contabilización exclusivo para el comercio y almacenamiento de productos utilizando “yupanas” y “quipus”,

Las yupanas eran bloques de piedra con forma rectangular y espacios (cada uno con un valor) en los que se colocaban granos o piedras, se utilizaba como un ábaco de derecha a izquierda, era usado comúnmente por los comerciantes.



Universidad de Cuenca

Imagen 1.16.

Yupana



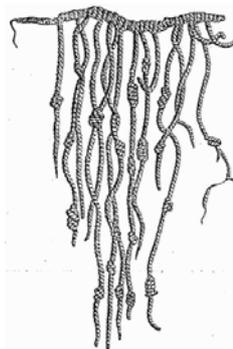
Fuente: "La yupana".

Internet.<http://universalis.mforos.com/1736081/8489644-la-yupana/>. Acceso: 26 julio 2011

El quipu (palabra quechua "Khipu" que significa "nudo"), eran cuerdas de lana o algodón con nudos con colores, trabajadas específicamente por los quipu camayoc (maestros de quipus), se utilizaban para la contabilidad y posiblemente como un sistema de escritura, la mayor parte de estos fueron quemados y destruidos por los españoles, por ser considerados demoniacos.

Imagen 1. 17.

Quipu



Fuente: "Quipu". Internet. <http://universalis.mforos.com/1736081/8447137-quipu/>. Acceso: 26 julio 2011

También en sus logros culturales podemos apreciar el hecho de que adaptaron sofisticados sistemas de agricultura, fertilización de tierras y regadíos, desarrollaron estrategias de gobierno y expansiones territoriales bien



Universidad de Cuenca

planificadas y la más importante de todas es la idea de educar a sus descendientes y especializarlos en determinadas tareas para que las apliquen en la edad adulta, de esta manera, existían personas que se dedicaban exclusivamente a actividades específicas, como la guerra, la vida religiosa o como mensajeros de los emperadores.

La cultura más sobresaliente de este territorio fue la del imperio incaico, de igual importancia que los aztecas y mayas en Centroamérica, que se expandieron desde Colombia hasta el norte de Chile. Sin embargo también existieron culturas importantes que marcaron la vida de Sudamérica durante varios años y entre las cuales se encuentran¹⁹:

- Abipones y Diaguitas en Argentina
- Chavín, chinchas, Quechuas, Shipibos y Ashaninas en Perú
- Los Aymaras en Bolivia
- Arawaks (arahuacos) en Venezuela y Brasil
- Valdivia, Cerro Narrio y Cañaris en Ecuador
- Guaraníes en Paraguay
- Charruas en Uruguay
- Araucanos (mapuches) en Chile y Argentina

En general, la forma de vida estuvo basada en el trabajo comunitario y aplicaron el comercio para unificar a todas las culturas de la zona, por este motivo ninguna de estas civilizaciones se desarrollaron aisladamente, sino que todas compartieron objetos y ciertas costumbres.

a) **Gastronomía.**

La agricultura se desarrollo de la misma manera que en Centroamérica, entre los primeros alimentos domesticados en esta zona estuvieron la quinua, el

¹⁹ Esta división territorial, indica las culturas más sobresalientes de cada país, sin contar con ningún orden cronológico, con el fin de ubicarlas de acuerdo al lugar en el que se desarrollaron.



Universidad de Cuenca

tomate o jitomate, la papa (domesticado al mismo tiempo del maíz en Centroamérica), la calabaza y algunas legumbres como el pallar y el frijol. El maíz llegó desde Centroamérica y se trasladó a este territorio con la migración poblacional y el comercio, también se cultivaron productos como la yuca, la coca y la yerba mate que se convirtieron en ingredientes religiosos esenciales para el desenvolvimiento de estas culturas.

Otros alimentos que complementaban la dieta aborígen eran la achira²⁰, la cañiwa, oca, mashua, olluco, zapallos, maní, yuca, ají, quinua, chochos (quiwas), camote, amaranto (quiwicha) y frutas exóticas. Entre las carnes que se consumían, destacaban el venado, cuy, conejo, pato, llama, alpaca, vicuña, guanaco, pecarí, paca, capibara y tortuga, además los frutos de mar de mayor consumo eran; langostas, percebes (picoros), erizos de mar, ostras, camarones, truchas y una especie de algas marinas llamadas cochayuyos que se utilizaban para hacer sopas, guisos, mermeladas y servían como colorante de telas y otros usos comunes en las zonas costeras del pacífico.

Imagen 1.18.

Cochayuyo secándose



Fuente: "Durvillaea Antarctica". Internet. http://en.wikipedia.org/wiki/Durvillaea_antarctica.

Acceso: 15 agosto 2011.

También se utilizó la sal para sazonar y conservar carnes, además de otros condimentos y especias como la vainilla, huaviduca (hojas con un sabor

²⁰ Su origen data del 2.300 A.C. en los andes orientales.



Universidad de Cuenca

parecido a la pimienta), hojas de paico, izhpingo, molle, achiote, pimienta dulce²¹, poleo, ají, azafrán quítense (usado únicamente por la gente pobre).

Una de las características gastronómicas más sobresalientes es la aplicación de la cerámica para preparar, presentar y almacenar sus alimentos y la fermentación de varias bebidas (chichas) en cantaros especiales hechos a partir de barro o en cortezas huecas de frutos y arboles (por ejemplo el interior de palo borracho²²) debido a que el consumo de bebidas elaboradas era mayor que el consumo de agua simple en la época prehispánica.

Además existió una cultura en la actual Colombia (los muiscas) que sobresalió por su habilidad de obtener la sal por medio de la evaporación de lodos salinos y que la comercializaba con el resto de culturas de Sudamérica.

Entre los platos más característicos encontramos:

- **Canguil del inca.-** Esta preparación se llamo así tiempo después de la conquista, sin embargo existió desde tiempos muy remotos en América y se lo hace con las semillas del ataco (especialmente con la especie *amaranthus caudatus*), tostándolas hasta que revientan y se esponjan, se la puede comer simple o adicionándole sal.
- **Carnes secas.-** Se hace con la carne de llama, alpaca o cualquier otro camélido como por ejemplo el guanaco, se corta la carne en tiras y se agrega sal por ambos lados, luego se seca al sol por seis u ocho días hasta que este crujiente. Cuando se hace con la carne sin hueso se llama “Charqui” que significa cecina y cuando se hace con hueso se llama en “chalona”, en Brasil se hace una preparación parecida que se seca por cuatro días y que se llamaba “jabá”.

²¹ Especie nativa de las Antillas y Centroamérica.

²² Corteza hueca de un árbol bautizado con el mismo nombre y que se encuentra en la región amazónica.



Universidad de Cuenca

- **Cazuela.-** Guiso hecho con mariscos y en algunos casos hecho con una especie de gallina chilena (gallina mapuche) que existía antes de la llegada de los españoles.
- **Chamcha.-** Llamado también “pito” o “pisanCALLA”, es la harina de maíz tostado, que se puede consumir mezclada con agua como comida o bebida.
- **Chupes o sopas.-** Se hacían con carnes secas o con frutos del mar.
- **Chahuar-mishque.-** También llamado dulce de penco, es una bebida sacada del zumo de la raíz del penco negro.
- **Chuño.-** Es la papa deshidratada con el método de tueste y luego molida hasta obtener una harina. Se puede hacer en lugares con poca humedad y se guarda por largas temporadas.
- **Chicha.-** Este es el nombre genérico usado para nombrar bebidas fermentadas en cantaros de barro (botijas) o recipientes especiales hecho de frutos o cortezas de árboles (poto²³), en cualquiera de los casos, el uso debe ser exclusivo para este fin (el recipiente debe ser curado²⁴) y que no debe ser lavado por dentro porque pierde la capacidad de fermentar como se desea. La chicha puede ser hecha con maíz (jora), yuca, amaranto, quinua, maní, papa, coca, o cualquier ingrediente del cual se extraiga su jugo con el fin de fermentarlo, estas bebidas se usaban con fines ceremoniales, estimulantes y para saciar la sed de los trabajadores, lo consumían solo los adultos y los niños, tenían una con poco fermento la cual tomaban para saciar la sed.
- **Chicha de yuca (cauim).-** Es una chicha exclusiva de la amazonia, en la cual se mastica la yuca y se escupe en el recipiente (corteza hueca del árbol borracho) para fermentar, la saliva sirve como fermento del producto
- **Cochayuyo.-** Es un tipo de alga marina que se puede comer fresco o seco al sol, sirve además para elaborar sopas, guisos o pasteles.

²³ Es un fruto hueco (generalmente calabaza) el cual se vacía y sirve como cántaro.

²⁴ Proceso que se realiza en el recipiente donde se prepara la chicha, para que esta no se dañe.



Universidad de Cuenca

- **Cuy asado.-** Su consumo se hacía en reuniones especiales de las familias o la comunidad, las variaciones de esta preparación van desde el momento de matar al animal, al momento de desangrar, se puede cortar por el cuello para que suelte la mayor cantidad de sangre y quede de color blanco o se puede sacar los ojos y desangrar por estos lugares, en este caso la carne se hace morada, cualquiera que sea el método utilizado, es obligatorio sacar los intestinos para que no se dañe. La manera de preparar es pelarlo con agua o a las cenizas, sazonarlo y cruzarlo con palos, luego de esto se cocina a las brasas cuidando la uniformidad de la cocción o quemándolo en las cenizas y luego limpiando la parte quemada para comerlo acompañado de papas y ají
- **Curanto.-** Preparación que se hace en un hoyo cubierto con piedras calientes (al rojo vivo), donde se ponen los ingredientes en niveles separados con mas piedras calientes y hojas de pangué o nalca, generalmente se usan mariscos o carnes, papas y legumbres, al final se cubre con una última capa de hojas, luego con tierra, chompas y sacos mojados y se deja así por un tiempo aproximado de una hora o hasta que se cocine todo (dependiendo la intensidad del calor).
- **Mermelada de cochayuyo.-** Se hace con el cochayuyo seco o fresco, picado o molido, más agua y frutas dulces, se lleva esta mezcla a ebullición hasta que tome la consistencia deseada y se deja enfriar.
- **Mate coca.-** Té o infusión ceremonial hecha con hojas de coca y agua caliente usada por los chamanes.
- **Merken.-** Es un polvo hecho con ají tostado.
- **Moqueca.-** Estofado de mariscos hecho en Brasil.
- **Patay.-** Pasta hecha con la harina obtenida del fruto del algarrobo o “taco” y tostada en cerámicas resistentes al fuego o piedras calientes, hasta formar una especie de pan.
- **Tereré o Ka’ay.-** Es una versión fría de la yerba mate.
- **Tocosh o togosh.-** Se utiliza para guisos y caldos, está hecho a partir de la pulpa fermentada de la papa o maíz. Para su elaboración se coloca la papa o maíz en un hoyo dentro de la tierra, dentro del cual se pone un



Universidad de Cuenca

poco de agua, luego se cubre con paja y piedras y se deja por semanas, luego cuando se siente que está podrido, se saca y se seca al sol.

- **Yerba mate (té paraguayo).**- Infusión caliente hecha con las hojas de la yerba mate (planta que se da en el cono sur del continente), se toma en un recipiente especial que antiguamente se hacía con la honda de la creencia o pilche y se sorbe con un carrizo o popote hecho de plata.

En algunos casos se solía masticar o fumar ciertos productos (caso de la coca o del tabaco), no solo con fines religiosos, sino por sus propiedades alucinógenas y de relajación.

De estas preparaciones emergen muchos platos conocidos hoy en día y que se han vuelto importantes dentro de las culturas de muchos países, algunas recetas se han modificado y se han agregado otras técnicas e ingredientes “no nativos”, con la finalidad de resaltar el sabor y la presentación de estos platos.

b) Elementos naturales empleados como utensilios gastronómicos.

En la antigüedad, al igual que en otros lugares, se solía explotar los recursos naturales para beneficio del ser humano y prueba de esto es que en las cuevas de la cordillera de los Andes se han encontrado huesos de animales y artefactos de piedra que datan de hace 18.000 años A.C., utilizados para crear herramientas de caza, el tipo de piedra empleado era la obsidiana, además se utilizaron piedras calientes, hojas de gran tamaño (pangue, achira) y las formas que brindaban ciertos frutos huecos (calabazas y mates), para crear ciertas preparaciones y así alimentar a las primeras familias aborígenes.

Luego de un tiempo desarrollarían la alfarería y orfebrería, no solo con la finalidad de darle usos estéticos ni religiosos, sino también para usarlos como herramientas de cocina, donde se podían preparar, almacenar y presentar ciertos alimentos. Sin embargo, los elementos naturales seguirían presentes en



Universidad de Cuenca

la elaboración de utensilios como herramientas de cocción, almacenamiento, conservación y envoltorios de alimentos

Entre los artículos de cocina más utilizados en esta región podemos nombrar:

- **Frutos y cortezas de árboles.-** Entre los frutos más utilizados se encontraban:
 - El mate (*Lagenaria siceraria*).- Es una especie de calabaza de la cual no se consumía el interior por ser tóxico, pero se ocupó la corteza en ritos ceremoniales de algunas culturas y como utensilio gastronómico para transportar líquidos, con este fin se ocupaban frutos huecos largos, llamados en algunas culturas “puros”, los cuales se tapaban con la tusa o zuro del maíz y se colgaban al hombro con una sogá de cabuya o “huato”, También se utilizó para crear ollas, tapas, platos y vasos para beber o guardar líquidos llamados “phuros” y “potos”, recipientes para guardar granos y harinas y en algunos casos como maleteros (mates grandes) y pipas ceremoniales para fumar tabaco y beber infusiones de hierbas.
 - El pilche o crecencia (*crescentia cujete*).- Es una especie de calabaza que tiene la misma utilidad que el mate, esta por su lado, tiene un interior comestible y era muy común en la zona ecuatorial en donde, cuando era empleada como utensilio, tenía nombres como “pandala”, “matachi”, “porro”, “mate ancho”, “calabazo”, “coso” o simplemente pilche dependiendo de la forma, el uso y el tamaño. Además entre sus usos, se le atribuye el hecho que este fruto era exclusivo para tomar el mate o “té del Paraguay”.
 - Bambues.- Entre estos se encontraban la caña guadúa o caña brava en las zonas tropicales, “suros”, “surillos” y “mollas” en la región andina y “tundas” en el oriente, estos bambúes se



Universidad de Cuenca

utilizaban como recipientes para líquidos, ollas de cocción y como sustituto de la madera para hacer viviendas.

- **Hojas.-** Estas se utilizaban como envoltorios de alimentos para cocinar o conservarlos, entre los más utilizados se encuentran:
 - Hojas de maíz o choclo (*Zea mays*).- Se utilizaba específicamente la hoja de la mazorca, con esta se hacían cocciones al vapor y se envolvían ciertos dulces y preparaciones.
 - Achira (*canna edulis*).- De esta planta se utilizó la raíz como alimento (para extraer el almidón de achira) y sus hojas, que eran usadas como mantel de mesa, para cubrir alimentos, para almacenarlos (en especial los alimentos grasos como la manteca de cerdo) y para realizar ciertas cocciones al vapor (humitas y tamales). Para cocinar envueltos a las brasas, primero se debe “curar la hoja” para que no impregne un sabor a tierra producido por sus componentes y sea fácil para doblar, para hacer esto, corta el tallo de la hoja con un cuchillo y se quema ligeramente la hoja sobre la candela.
 - Bijao (*calathea sp.*).- Es muy común en las zonas tropicales, se utilizaba para cubrir casas, para hacer cestos, para transportar cargas de sal en volviéndolas en las hojas, de esta también se extraía la cera (en la parte posterior de la hoja) para hacer velas con este material y alumbrar las casas, se utilizaba para cocer alimentos envueltos al vapor o directamente a las brasas (utilizando empaques hechos de 3 o 4 hojas) y en algunos casos también se consumía la raíz como alimento.
- **Utensilios hechos con plantas.-** En este caso se utilizaban el penco para sacar la cabuya y hacer cuerdas o la paja (en especial la paja toquilla) para hacer cestos y esteras donde se secaban y conservaban alimentos y sombreros para la gente.
- **Morteros de piedra.-** La idea fue transmitida desde las culturas del norte y al igual que en estas, servía para obtener harinas.



Universidad de Cuenca

- **Obsidiana y cobre.-** Estos materiales se utilizaban para hacer puntas de flechas, cuchillos, anzuelos y artefactos dedicados a la molienda.
- **Palos frescos.-** La manera de usarlos era cruzando un alimento y asándolo a la brasa (ejemplo el cuy asado).
- **Utensilios de cerámica.-** Con la técnica del barro cocido, utilizando el caolín, crearon botes, jarros, fuentes, cuencos y vasijas que serían utilizadas en cocina, también se crearon pequeñas esculturas y pipas que servían para fumar tabaco.
- **Vasijas de barro cocido.-** Utilizado para almacenar alimentos y fermentar bebidas (botijas).

En general, la aparición y expansión de la cerámica favoreció en gran medida al desenvolvimiento de la cocina, sin embargo los utensilios no se centraron en este material, sino que también se incluyeron elementos naturales como calabazas, cestos de paja, entre otros; la expansión de estos, se produjo con los intercambios comerciales entre las culturas de todo el continente. De esta manera también se utilizaron elementos de las culturas del norte como la cestería hecha de fibras, pero en menor importancia que la cerámica.

c) Técnicas de preparación de alimentos.

Al comienzo era común recurrir a métodos simples de preparación de alimentos o se solía comer fresco, pero con el paso del tiempo se incluyeron ciertas técnicas entre las que podemos destacar las siguientes:

- **Asado.-** Cruzando carnes con palos y exponiéndolos directamente a las brasas de las fogatas.
- **Asado- empalado.-** Esta técnica se utilizaba especialmente para los animales de caza y mamíferos pequeños, en los cuales se limpiaba el animal (extrayendo los intestinos), se sazonaba, se cruzaba en un palo largo y se exponía directamente a las brasas para cocinarlo, la cocción era controlada para que sea uniforme.



Universidad de Cuenca

- **Calentado.-** Esto se lograba con la ayuda de la cerámica, en estos recipientes se ponían alimentos, previamente cocinados y se los calentaba junto con otros alimentos o ingredientes.
- **Cocción en hoyos.-** Se utilizaban piedras calentadas al rojo vivo y hojas entre las cuales se ponían los ingredientes por niveles y se enterraba bajo tierra hasta que estuvieran listos.
- **Cocción en pailas de cerámica.-** Servía para hacer tortillas y panes en recipientes planos de cerámica resistente al fuego.
- **Consumo de bebidas calientes.-** Realizándolas por medio de infusiones de yerbas (mate) o preparaciones de coladas que se realizan mezclando harinas y agua caliente.
- **Guisado.-** Preparando alimentos con agua y saborizantes en ollas de cerámica y controlando la cocción hasta el punto deseado.
- **Obtención de bebidas fermentadas.-** Esto se realizaba con la ayuda de vasijas o recipientes exclusivos, donde se ponía un líquido preparado y adicionado con agentes fermentativos, que se encontraban en alguno de los ingredientes principales o secundarios (por ejemplo la saliva humana), se guardaba por un tiempo controlado hasta obtener el punto deseado de fermentación y luego se distribuía entre la gente para saciar la sed y para embriagarse, dependiendo del grado alcohólico que tenía.
- **Obtención de harinas.-** Se hacía con la aplicación de artefactos específicos para este fin, moliendo los productos secos o desecados hasta obtener el punto deseado.
- **Tostado.-** Generalmente se usaba para desecar artificialmente legumbres y hortalizas.



Universidad de Cuenca

Imagen 1.19

Piedras listas para preparar el curanto



Fuente: "Curanto". Internet. <http://en.wikipedia.org/wiki/Curanto>. Acceso: 12 septiembre 2011.

Muchas de estas técnicas se mantienen hasta hoy en las cocinas tradicionales y en algunas culturas aborígenes. La mayor parte de preparaciones ocupaban largo tiempo de ejecución, así que por esto, la que preparaba la comida y cuidaba del hogar, era la mujer, mientras que el hombre se dedicaba a proveer de alimentos a la familia mediante el comercio, recolección y trabajo de las tierras.

d) **Métodos de conservación.**

Es evidente que muchas de las culturas de esta región tenían que almacenar sus alimentos por largas temporadas, debido a que una de las razones de la falta de comida, fueron las dimensiones que tenían algunos pueblos y la cantidad de habitantes con los que contaban.

Además como se dijo anteriormente algunas civilizaciones se dedicaron a la expansión territorial y por este motivo debían llevar almacenados alimentos por largas temporadas. Las técnicas más importantes y empleadas para conservar alimentos son:



Universidad de Cuenca

- **Cocción.-** Sometiendo los alimentos al calor, donde mueren muchos de los patógenos que pueden producir putrefacción, esto asegura la conservación por más tiempo de cualquier alimento.
- **Cocción y secado al sol.-** Esta técnica se aplicaba generalmente a la preparación del “mote” o “muti” y es parecida a la nixtamalización, con la diferencia de que el maíz no se cocina totalmente, sino hasta que se desprenda la cutícula, para lograrlo con más rapidez se agregaban cenizas (actualmente se usa cal), después se seca en un cesto, se lava a mano, se saca el desperdicio, se debe desaguar por un día y finalmente se seca al sol hasta que se endurece.
- **Producción de infusiones.-** Preparando infusiones de hierbas como instrumento religioso, usualmente
- **Consumo de bebidas frías.-** Mezclando frutas, harinas o algún ingrediente con agua y saborizantes, que pueden ser frutos dulces, también se refiere a la obtención de chichas o fermentos controlados de cualquier ingrediente.
- **Desamargado.-** Esta técnica es usual para consumir los “chocos” o “quiwuas” que pueden llegar a ser tóxicos si no se preparan bien. La forma de preparar consiste en sancochar los granos (para eliminar la toxicidad), luego se deja en remojo por unos días y finalmente se seca al sol para que se endurezca un poco, aunque esta parte se puede obviar si se desea.
- **Deshidratación.-** Este método es aplicable a carnes, pescados y vegetales, la finalidad secar los alimentos para almacenarlos durante mucho tiempo, para comerlos en guisos u obtener harinas de los mismos. Existen 2 tipos:
 - **Natural.-** Funciona utilizando el ambiente y el calor solar. Generalmente se usa para carnes, verduras, pescados, mariscos y frutos secos. Para secar productos animales, primero deben estar picados finamente, se debe cubrir con mucha sal y luego se debe exponer al sol por más o menos 8 días. Otros métodos



Universidad de Cuenca

aplicables son; enterrando los pescados o mariscos limpios en las arenas y exponiendo los vegetales al sol hasta que se sequen

- **Artificial.-** Este método es aplicable a productos con alta humedad, donde se somete el alimento a calor y se tuesta, esto reduce su volumen y peso.
- **Putrefacción y secado al sol.-** Esta técnica se utilizaba para tubérculos (en especial la papa) y consistía en dejar a podrir un alimento en la tierra junto con agua, cubierto con paja y piedras y luego se saca y se seca al sol, con este método se preparaba el “tocosh” (llamado “fute” en la actual Colombia).
- **Remojo.-** Esta técnica se utiliza para ablandar granos aunque en las zonas tropicales se hace algo parecido pero en este caso con el fin de macerar productos para luego secarlo en hojas y hacer panes.
- **Reducción a harinas.-** Las harinas se logran moliendo frutos secos, tostados o deshidratados con la ayuda de morteros de piedra y materiales de molienda, el grosor de la harina se puede controlar dependiendo el uso que se le quiera dar luego. La harina de maíz tostado se llamaba “mashca”, aunque actualmente se llama con este nombre a la harina de cebada.
- **Salazón y ahumado.-** Se utilizaba para conservar géneros (carnes, aves y pescados) y consiste en limpiar el producto a usar, cubrirlo con abundante sal o en una salmuera simple y luego secarlo al humo, este proceso asegura la conservación por mucho tiempo. Estas técnicas también se pueden usar por separado porque cualquiera conserva las carnes.
- **Tostado.-** Es un método de desecación artificial, se usa para secar rápidamente alimentos (cereales y legumbres) para luego convertirlos en harinas o guardarlos secos por mucho tiempo. Se tuesta con la ayuda de un recipiente plano resistente al calor, controlando que quede igual por todos lados y luego de esto se deja enfriar y se almacena.



Universidad de Cuenca

Las maneras de guardar los alimentos, eran en recipientes de cerámica, cestos, frutos huecos (calabazas) o sacos de cabuya o de otros materiales, en espacios específicos (graneros o en los techos de las viviendas) llamados “colcas” o “collcas” donde se controlaba el ambiente, temperatura e iluminación.

En la civilización Inca se contaba con bodegas administradas por los emperadores llamadas “tambos”, estas se ubicaban en sitios específicos, aquí se guardaban armas, vestimenta, instrumentos y comida. Además estas bodegas tenían guardias armados quienes aparte de ayudar a controlar la distribución, cuidaban las condiciones ambientales, la ventilación en estas bodegas y seleccionaban los alimentos que se guardaban.

1.1.2. Cocina con elementos naturales después de la conquista

1.1.2.1. Colonizadores

La colonización de los pueblos americanos por parte de los europeos se produjo tiempo después de la llegada de Colón en 1492, con la llegada de los imperios españoles, británicos, portugueses, franceses y holandeses a diferentes territorios del continente y formando inicialmente pequeñas colonias y luego suprimiendo a los habitantes aborígenes, esclavizándolos y eliminándolos casi por completo.

A continuación en la imagen 1.19 se puede apreciar los sitios colonizados con sus respectivos colonizadores.



Universidad de Cuenca

Imagen 1.20.
Mapa político de 1774



Fuente: "Colonización Europea de América". Internet.

http://en.wikipedia.org/wiki/Colonización_Europea_de_America. Acceso: 26 julio 2011.

Cada uno de estos sitios sufrió a causa de los colonizadores, debido a que trajeron consigo muchas enfermedades, abusaron de los pueblos, establecieron regímenes autoritarios a los aborígenes e hicieron desaparecer la mayor parte de culturas aborígenes de América.

Sin embargo no todo fue oscuro para el continente, porque también se pudo introducir muchos artefactos, productos y animales que con el tiempo se convertirían en insignia representativa para muchos de los nuevos pueblos, aparecieron nuevas recetas de cocina y nuevas costumbres de vida.

Con el paso del tiempo los descendientes de la mezcla de razas de estos países colonizados defenderían su territorio y de esta manera obtendrían su independencia, cambiando el régimen político de cada pueblo, pero la parte que no se pudo reemplazar, fueron las costumbres aprendidas y el hecho de que el ecosistema Americano ya se modificó para siempre, sin embargo estos



Universidad de Cuenca

temas se siguieron ampliando y con el constante vinculo que se tenía con el resto del mundo, nuevos productos y alimentos seguirían integrándose al continente.

1.1.2.2. Nuevos productos y aportes alimenticios

Al momento de la llegada de Colón, los aborígenes ofrecieron algunos utensilios, animales y alimentos autóctonos a los extraños como muestra de respeto, amabilidad y afecto, estos productos sorprendieron a los visitantes y fueron llevados a Europa donde creció su interés y desde este momento comenzaron a intercambiarse productos entre estos continentes, además la llegada de más gente a América afectó en gran medida a las costumbres y gastronomía autóctona, se conocieron nuevas recetas y animales y productos que de cierta manera se adaptaron fácilmente a nuestro ecosistema.

Se llevaron a Europa, productos como el maíz, tomate, tabaco, animales domesticados, prendas de vestir, minerales y piedras preciosas y se trajeron a América cerdos, reses, cabras, ovejas, caballos, que ayudaron en gran manera a la explotación de las tierras y ofrecieron carnes de mejor calidad y sabor que las acostumbradas. También se incluyeron muchas especias, frutas, vegetales y legumbres que con el paso del tiempo se convertirían en emblema de muchas naciones americanas.

La influencia gastronómica del mundo, se vio reflejada en las nuevas preparaciones gastronómicas, de esta manera y con el paso del tiempo, se encontraron en América, plantaciones de olivo, banano, arroz, trigo, entre otras, que enriquecerían la cocina local, también los mismos productos locales se cultivaron en zonas que no existía antes, como es el caso del chocolate, que inicialmente se producía en Centroamérica y después de la llegada española, se comenzó a producir en lugares como Chile y Argentina

Por otro lado entre los aportes gastronómicos se encuentran:



Universidad de Cuenca

- Evolución significativa a la gastronomía local, tomando en cuenta los cambios socio-culturales que esta implica y la adaptación que mostraron los habitantes del continente a estas nuevas costumbres.
- Aplicación de diferentes especias para condimentar alimentos.
- Integración de artefactos y utensilios más sofisticados a las cocinas tradicionales.
- Obtención de nuevos subproductos a través los alimentos adaptados a este ecosistema.
- Experimentación culinaria con la mezcla de productos y la aparición de nuevas recetas.
- Aparición de recetas gastronómicas más elaboradas.
- Complementación de platos y establecimiento de menús más específicos dependiendo de la región en la que se encuentre.
- Integración y aprendizaje de costumbres y maneras de comer y preparar alimentos.
- Explotación de recursos locales en todas las áreas del continente, inclusive donde antes no se producía.
- Adaptación de nuevas técnicas para elaborar y producir licores con productos locales.

La más importante de todas las costumbres aprendidas, es el hecho de no solo comer por satisfacer una necesidad o como rito religioso, sino para disfrutar de la comida y sus sabores.

Con el tiempo nuevas costumbres seguirían intercambiándose y aparecerían nuevas e innovadoras recetas relacionadas directamente con los estados y países recién formados.



Universidad de Cuenca

1.1.2.3. Nuevos platos con utensilios naturales

Algunas de las recetas tradicionales se adaptaron y modificaron a los cambios en el continente, otros platos tradicionales por su lado se perdieron por completo, los avances tecnológicos aprendidos por los colonizadores, favorecieron en gran medida a la vida de los aborígenes.

Se integraron a la cocina, utensilios más sofisticados y esto trajo consigo la desaparición de ciertas costumbres como cocinar con palos y piedras y se integraron cocinas, parrillas, ollas, pailas, entre otros elementos, que no se conocían anteriormente, pero que ayudaron a cocinar con mejores resultados. La cerámica por su parte se fortaleció, debido a que aparecieron nuevos materiales para desarrollarlos y se crearon nuevas piezas de mejor calidad.

Los utensilios de origen natural siguen presentes en algunas preparaciones, sin embargo, con el paso del tiempo, estos han sido reemplazados por otros materiales.

El proceso más importante para preparar un plato que se introdujo en el continente, fue el refrito o sofrito que se hace con la cebolla picada y frita con aceite en una olla, hasta que se caramelize, esta preparación sirvió para sazonar sopas, estofados, guisos y otros platos. También se adaptaron e incluyeron nuevos ingredientes a las recetas tradicionales y crearon nuevos platos, algunas que se nombran a continuación:

- **Ceviche.-** Son piezas de pescado (corvina) cortadas y marinadas en jugo de algún cítrico, actualmente se hacen variaciones de esta receta, integrando otros tipos de pescados e incluso mariscos.
- **Chicha morada.-** bebida dulce, sin fermentar a base de harina de maíz morado, frutas y especias dulces, se preparaba en jarrones y se servía en vasos simples.



Universidad de Cuenca

- **Colada morada.-** Llamada también “aya-api” en quichua o mazamorra de los muertos, es una bebida que con el paso del tiempo se volvió tradicional del día de los muertos en Ecuador, se prepara con la zarzamora andina, yerbas y especias dulces, en una olla directamente al calor, actualmente se hace con tapioca, debido a que la consistencia debe ser un poco espesa.
- **Cochinilla pibil.-** Esta preparación se hace en un hoyo en el piso calentado por una fogata y cubierto con piedras calientes, en este se entierra un lechón, junto con aliños en forma líquida (mezclando con agua y aceites) y envuelto en hojas de plátano, sobre una placa resistente al calor tapada, se cubre esta preparación con tierra y se deja cocinar por una noche, al día siguiente, el lechón se cocina y absorbe el líquido con el que se guardó.
- **Estofado de cordero.-** adoptado rápidamente por algunas tribus de Norteamérica, se hace en ollas, junto con especias y anteriormente un refrito, luego se agrega agua, la carne de cordero y algunas verduras, se sazona al gusto y se sirve caliente.
- **Guagua de pan.-** Es un pan dulce que se hace con forma de niño envuelto, hecha a base de harina de maíz, en horno de leña, este pan acompaña a la colada morada en la celebración del día de los difuntos.
- **Llapingachos.-** Hechos de puré de papa, rellenos de queso, condimentado con sal y algunas especias (opcional) y luego tostado, con manteca de color, en un tiesto de barro cocido.
- **Mezcal.-** Es una bebida alcohólica que se hace de la manera tradicional, en el piso de las viviendas, en un agujero de dos metros de diámetro por tres de profundidad, lleno de rocas volcánicas las cuales se calientan y en donde se acomodan encima las piñas de maguey y se cubre con pencas de la misma planta. Al cabo de aproximadamente tres días, cuando están cocidas, se machacan y se ponen a fermentar en una tina de madera o en una piel de venado. Una vez terminado el



Universidad de Cuenca

proceso, las piñas se hierven y el vapor se condensa en otro recipiente, en el que se obtiene el mezcal destilado.

- **Postres y mermeladas.-** Se hacían con frutos dulces más azúcar y otros ingredientes, se podía utilizar ollas, pailas u hornos, dependiendo de la preparación que se quería realizar.

Las bebidas alcohólicas como el vino, espíritus y licores se introdujeron en el continente y con algunos productos nativos, se crearon nuevos licores, que se difundirían con el tiempo a través de todo el mundo.

Las tendencias gastronómicas se definieron con el paso del tiempo dependiendo de las personas que se juntaron con los aborígenes americanos, de esta manera los tipos de cocina más influyentes en la preparación de nuevos platos en América, fueron los siguientes:

- Norteamérica.- Inglesa, española y francesa.
- Centroamérica.- Española.
- Caribe.- Holandesa, francesa, india y española.
- Sudamérica.- Africana, española e italiana.

Estos estilos se mezclaron con la gastronomía aborígen y es por este motivo que aún se conservan varias preparaciones antiguas.

1.2. Características generales sobre la cocina empleada por los pueblos aborígenes en el Ecuador y Sudamérica fuera de los centros residenciales permanentes

1.2.1. La alimentación

En la época aborígen de Sudamérica, usualmente la comida, preparada por las mujeres, servía para satisfacer la necesidad del hambre y en ciertas ocasiones para celebrar ritos sagrados, no se acostumbraba a compartir la mesa en



Universidad de Cuenca

familia, sino que cada individuo comía en un lugar específico dependiendo del grado de importancia que se le daba dentro de la familia.

Además existían personas que practicaban oficios como mensajeros (chasquis), excursionistas de nuevos terrenos, constructores o militares (aucas), los cuales no disponían de mucho tiempo para cocinar y por este motivo debían tener productos a la mano que les proveían de la energía necesaria para cumplir con sus tareas y que puedan soportar largas temporadas de almacenamiento.

Los chasquis por su lado eran jóvenes entre 18 y 20 años que se dedicaban a transmitir mensajes o a distribuir alimentos a pie de un lugar a otro, estos cruzaban el “Capac Ñan” (camino real del Inca), por medio de valles, costas y desiertos. El mensaje se transmitía por medio de postas, ubicadas a cierta distancia, donde se entregaba el mensaje o quipu, y se acompañaba al siguiente chasqui hasta que aprendiera bien el mensaje, cada chasqui se tenía que adaptar a la región por la que iba a pasar, llevando en su cabeza plumas blancas que servían para ser identificado por el resto de personas.

Entre los materiales que llevaban en sus bolsos, estuvieron conchas que servían para la comunicación (pututu), armas para protección personal (hondas o huaracas) y hojas de coca que servían para contrarrestar los efectos de la altura.



Universidad de Cuenca

Imagen 1. 21

Chasqui



Fuente: "Los chasquis". Internet. <http://universalis.mforos.com/1736081/8465862-los-chasquis/>. Acceso:

26 julio 2011

Los excursionistas de nuevos terrenos, generalmente eran familias completas que se tenían que transportar de un lado a otro con la finalidad de conocer las condiciones climáticas de un territorio conquistado. Estas personas llevaban consigo, herramientas de agricultura, objetos personales, armas de protección personal y diferentes alimentos de reserva en cantaros y botes, complementaban su alimentación con lo que podían encontrar en estos lugares y la estancia dependía de los mandatos de los emperadores.

Las clases guerreras y constructores de templos, eran generalmente, gente escogida del pueblo, quienes luego de cumplir con su labor, regresaban a sus casas, llevaban consigo armas, artefactos personales y comida (preferiblemente desecada para soportar largas temporadas).

En algunos casos los militares tenían que distanciarse de sus familias por largas temporadas y muchas veces eran acompañados por sus esposas, quienes se encargaban de cuidarlos en caso de enfermedad y alimentarlos. La alimentación se hacía por medio de reservas de comida almacenadas y transportadas por individuos que custodiaban celosamente de estos, se distribuía a la gente por igual y cada uno se encargaba de preparar su alimento.



Universidad de Cuenca

En todas estas situaciones la gente llevaba cantaros con chicha, debido a que muy pocas veces tomaban agua simple, esta chicha dependiendo de su lugar de origen podía ser de cualquier ingrediente principal (jora, yuca, amaranto, entre otras), estos cantaros generalmente estaban hechos de frutos huecos (mates o pilches) o bambúes y se amarraban al hombro con sogas hechas a partir de fibras locales como la cabuya.

La alimentación general se basaba en el consumo de harinas, frutos y alimentos desecados, los charquis o carnes secas que se podían consumir directamente, masticándola como chicle o preparándola como guisos en vasijas de cerámica resistentes al calor. La carne se podía sacar de cualquier animal de caza (conejo, venado, entre otros) y el principio de conservación era siempre el mismo.

La harina obtenida del maíz tostado y molido se llamaba “chamcha”, “pito” o “pisancalla”, esta se podía comer cruda o diluida en agua. Además existía un tipo de harina que se hacía con el maíz fermentado y molido llamado “jora” que servía para hacer la famosa chicha de jora, muy apetecida por los pueblos de la región andina.

También se consumía hojas de coca, por sus agentes estimulantes y relajantes, estos servían para neutralizar los efectos del cambio de clima y efectos de la altura.

1.2.2. Conservación de alimentos

Para conservar alimentos estas personas, recurrían a métodos conocidos anteriormente, entre los que se encuentran:



Universidad de Cuenca

- **Bebidas fermentadas.-** Estas se llevaban en los cantaros de cerámica y preferentemente en las cortezas vaciadas de frutos huecos, tapados con las “tusas del maíz”.
- **Carnes secas.-** Aplicando el método de elaboración de charqui, a cualquier tipo de carne y transportándolos envueltos dentro de telas o llevándolo enrollado dentro de sus bolsos.
- **Frutos secos.-** Aplicando los métodos de desecación artificial y natural. Estos alimentos se transportaban generalmente molidos aunque a veces no se molía y se guardaba en botes o jarrones de cerámica.
- **Harinas.-** Empleando molinos de piedra y herramientas de molienda, triturando los frutos secos hasta el punto deseado, el resultado final se guardaba en botes y jarrones de cerámica bien tapadas, cuidando la humedad.

Existían otros tipos de alimentos, como bebidas sin fermentar, que se consumían al instante y generalmente no se guardaba, o también productos frescos que no se reservaban por mucho tiempo y se consumían primero, con lo restante, se practicaban técnicas de secado y se almacenaba para casos de emergencia.

1.3. La cocina con elementos naturales en la actualidad

En la actualidad el ámbito gastronómico se encuentra globalizado, muchos cocineros han optado por mezclar técnicas de diferentes países (cocina fusión), crear nuevas (cocina molecular) o integrar ingredientes locales y extranjeros en la elaboración de platos (cocina clásica), sin embargo, existen también grupos dedicados a recuperar no solo las técnicas autóctonas de su nación, sino que también productos perdidos a través de los tiempos, varios de ellos, desaparecidos intencionalmente por ser incomprendidos o considerados de baja calidad.



Universidad de Cuenca

Esta pérdida de productos locales comenzó con la conquista y la aplicación de leyes del viejo mundo en nuestro continente, por ejemplo, el ataco o sangorache (*amaranthus caudatus* y *quitensis*) se prohibió cultivar por los españoles, alegando que esta planta tenía efectos afrodisiacos o podía desatar la idolatría de las personas²⁵, debido a que con este alimento se fabricaban estatuillas rituales, otro alimento incomprendido fueron los chochos, debido a su toxicidad al comerlo crudo y así muchos otros alimentos que se perdieron o están perdiéndose a lo largo de la historia, algunos de ellos por ser considerado de uso exclusivo de las clases sociales bajas.

Por otro lado las técnicas aborígenes también sufren el mismo impacto, esto se produce por la aplicación de nuevos elementos en las cocinas y aparatos más sofisticados y en algunos casos industrializados, que opacan claramente a los métodos tradicionales, sin embargo, las diferencias se pueden notar en aspectos como el sabor, valor nutricional y naturalidad del producto, citando como ejemplo, la diferencia entre un pan saborizado artesanalmente y uno producido en masa industrialmente.

Imagen 1. 22

Harina industrializada para preparar atole



Fuente: "Atrole". Internet. <http://es.wikipedia.org/wiki/Atole>. Acceso: 15 septiembre 2011

A continuación se estudiará la aplicación de los elementos naturales en la actualidad dentro del continente y dentro de nuestro país.

-
- ²⁵ Véase: Estrella, Eduardo. *El Pan de América: etnohistoria de los alimentos aborígenes en el Ecuador*. Tercera Edición. Quito. Abya-Yala. 1990.



1.3.1. La cocina en América

En toda América, después de la conquista, se cambió la organización social, lo que afectó en gran parte a las comunidades independientes, ahora todas las personas buscan fuentes de trabajo para sustento propio y familiar, también se cambió la forma de alimentación del mundo, incorporando espacios e instrumentos de fácil acceso a todas las personas. Al ocurrir este acontecimiento, aparecieron los primeros cocineros profesionales y la gastronomía se la considera como una ciencia de estudio.

Las técnicas culinarias que han impactado a América van desde la cocina clásica traída desde Europa, la cocina rápida (consumida y desarrollada principalmente en el norte del continente), las nuevas tendencias gastronómicas (aprendidas por los cocineros contemporáneos), varias preparaciones ancestrales (generalmente heredadas por generaciones) y el rescate de las técnicas de cocción y productos autóctonos existiendo grupos y movimientos de gastrónomos dedicados únicamente a esto.

Al igual que en el inicio del capítulo, se dividirá al continente en secciones para comprender mejor el impacto de los utensilios naturales dentro de la cocina en la actualidad:

1.3.1.1. Zona ártica.

Este sitio se encuentra habitado en la actualidad por descendientes de las tribus “metis” e “inuit”, quienes se han acondicionado a su territorio, adoptando costumbres e implementos existentes en la actualidad, la caza y la pesca ya no se realiza solo con fines alimenticios, sino como deporte y es uno de los atractivos principales de esta región para los turistas.

Además la comida es la base de la vida de estos habitantes, porque no solo se trata de comer, sino de cazar, elaborar, compartir y fraternizar, lo cual marca la



Universidad de Cuenca

personalidad de la mayor parte de esta gente haciéndoles generosos, comprensivos y atentos para con los visitantes, vecinos y familias que se encuentran en este lugar.

Entre los principales alimentos que se consumen están los elaborados por los antepasados Inuit (por ejemplo el muktuk), los obtenidos de trabajos productivos, como la pesca (como la ballena y salmón), la caza de animales, la recolección de huevos de aves, productos de mar, bayas, raíces y la crianza de animales para obtener carnes, que incluyen animales traídos con la colonización (reses, cabras, entre otros). El consumo de proteína (vegetal y animal) es primordial para soportar el clima, por ese motivo se come el pescado incluso en el desayuno, pero no se deja de lado al resto de alimentos y productos

Debido al intercambio de información constante con todo el mundo, las costumbres actuales son similares a las empleadas en cualquier lugar y el uso de elementos naturales ya no se practica porque existen herramientas de materiales sintéticos que ofrecen mejores alternativas de uso.

Imagen 1.23

Gente comiendo Muktuk



Fuente: "Muttuk". Internet. <http://en.wikipedia.org/wiki/Muktuk>. Acceso: 26 julio 2011

Sin embargo en algunas zonas aún se ocupa el hielo, las épocas frías, salmueras, ahumado y secado al sol para conservar alimentos, trampas



Universidad de Cuenca

naturales para cacería en las colinas y bosques, madera para cocinar y consumo directo de algunos frutos.

1.3.1.2. América del norte.

Los pueblos en América del norte por lo general son sitios industrializados, donde se han desarrollado con éxito, estilos de cocina muy prácticos para sus habitantes, la mayor parte de estos, fueron heredados de los países del sur, todos los estilos de cocina se basan en la innovación y creación de nuevas tendencias, donde habitualmente no se utilizan productos naturales como utensilios, sino que se ocupan aparatos y herramientas fabricadas para facilitar las actividades dentro de la cocina. Algunas de estas tendencias que se ocupan en esta región son²⁶:

- La comida rápida o “fast food”.- Ofrece alimentos pre elaborados y de fácil y rápida cocción.
- El soul food.- Tiene influencias directas de la cocina tradicional de África, mezcladas con los productos traídos de este continente y mezclados con los productos locales.
- La cocina criolla.- Es un estilo de cocina que crea platos con productos de la zona, bajo la influencia de otros países como por ejemplo la cocina española, francesa u otras.
- Cocina cajún.- Desarrollada por los descendientes franceses en Estados Unidos y se basa en la mezcla de la cocina francesa con la sudamericana, incluyendo además ingredientes africanos y los locales.
- Cocina lowcountry.- Es un estilo de cocina basada en los recursos costeros con tendencias europeas.
- Cocina floribeña.- Tiene raíces españolas, mezclada con influencias caribeñas.

²⁶ Fuentes: “*Toda la gastronomía de la A a la Z*”. España, Everest, 2003.

“*Gastronomía del Sur de Estados Unidos*”. Internet.

http://es.wikipedia.org/wiki/Gastronom%C3%ADa_del_sur_de_Estados_Unidos. Acceso 18 Octubre 2011



Universidad de Cuenca

- Cocina tex-mex.- Esta basada en la cocina centroamericana (especialmente la mexicana) mezclada con las ideas nativas.

Imagen 1.24

Ejemplo de cocina criolla y cajún



Fuente: "Gastronomía del Sur de Estados Unidos". Internet.

http://es.wikipedia.org/wiki/Gastronom%C3%ADa_del_sur_de_Estados_Unidos. Acceso 18
Octubre 2011

A pesar de la existencia de estas tendencias gastronómicas, aún existen grupos de personas quienes se benefician de la naturaleza (exploradores, comunidades indígenas, entre otros) ocupando sus elementos como combustibles, herramientas de trabajo, medios de subsistencia o alimentos para consumo humano.

La preparación de alimentos en estos casos, van desde asados a la brasa, elaboración de guisos en frutos huecos, cocciones en hogueras (ayudados por herramientas naturales), reconocimiento de plantas alimenticias, consumo de frutos y producción de alimentos trabajando en los alimentos previamente recolectados (por ejemplo el jarabe de arce).

De los platos que utilizan elementos naturales y que se producen en esta región, se pueden nombrar:

- Tamales.- Difundido desde Centroamérica a través de intercambios culturales, producidos con la migración de



Universidad de Cuenca

personas. El método de preparación es por medio de masas con relleno envueltas en hojas de maíz aunque se pueden usar otros tipos de hojas verdes y de gran tamaño (por ejemplo el plátano), se cocina al vapor en ollas especiales y se comen calientes.

- Barbacoas.- Es muy popular en las zonas sur de Estados Unidos y se lo realiza con la ayuda de fogatas armadas o en sitios ya preparados con este fin (por ejemplo existen lugares donde se hacen barbacoas en hoyos cavados en la tierra).
- Embutidos.- Es muy común en algunos pueblos indígenas, quienes tienen sus sitios específicos para este fin, en estos lugares se cura la carne, se ahúma o se preparan embutidos elaborados como las salchichas.
- Preparación de alcoholes.- En muchos de estos casos se siguen procesos tradicionales como por ejemplo en la preparación de vino, donde los procesos industriales son muy limitados y más se ocupan efectos de la naturaleza como es la fermentación.

Como se dijo anteriormente, existen lugares en los que se emplean productos de origen natural como herramientas de trabajo en la cocina, sin embargo la mayoría prefiere los utensilios y aparatos trabajados industrialmente para este fin. Entre las técnicas de preparación naturales están las barbacoas, curados de carnes con ahumados, salmueras y algunos tipos de cocciones como la cocción al vapor.

Para conservar alimentos de manera casera se utiliza salmueras, secado en fogatas, al aire y los ahumados.

1.3.1.3. Centroamérica.

Centroamérica es la región del continente en la cual se conserva en mayor cantidad las tradiciones prehispánicas y varias preparaciones que se produjeron durante la colonización española. En este sitio se ocupan procesos



Universidad de Cuenca

gastronómicos muy antiguos y celosamente resguardados como las preparaciones en el comal, en molinos de piedras, las cocciones de envueltos, los ritos ceremoniales como la preparación del zacahuil y la elaboración de alcoholes como el pulque o el tequila, entre otros, que han posicionado a la gastronomía de esta región como una de las mejores del mundo dándole incluso el título de Patrimonio Inmaterial de la Humanidad por la UNESCO.

Las tendencias gastronómicas que se aplican van desde el rescate de preparaciones prehispánicas, hasta lo aprendido durante la colonización y los elementos que se emplean como herramientas en su mayoría son de origen natural, de esta manera se puede observar que las piedras, los utensilios de barro cocido, los hornos de adobe y muchas otras herramientas aún se utilizan y se tienen mayor preferencia ante los procesos, herramientas y técnicas de origen industrial.

Imagen 1.25

Preparación de las tortillas en una fabrica



Fuente: "Gastronomía de México". Internet.

es.wikipedia.org/wiki/Gastronomía_de_Mexico. Acceso: 19 Agosto 2011

Entre los platos más consumidos se puede destacar los diferentes tipos de envueltos en especial los tamales, las salsas y pastas tradicionales como los moles, las tortillas de maíz que se consumen para acompañar a casi todas las comidas, los asados dentro y fuera de la tierra como la barbacoa o la cochinilla pibil y la preparación de bebidas alcohólicas como el tequila o el pulque y las no alcohólicas como el chocolate y aguas frescas.



Universidad de Cuenca

Imagen 1.25
Cochinilla pibil



Fuente: "Gastronomía de México". Internet.

es.wikipedia.org/wiki/Gastronomía_de_Mexico. Acceso: 19 Agosto 2011

Entre las herramientas naturales que se emplean comúnmente están el comal, los cestos de cocción, los hornos de leña, los utensilios de molienda (metales, piedras, metates, molcajetes), molinillos para chocolate, piedras para amasar y las piedras volcánicas.

Los métodos de conservación caseros se hicieron populares durante la revolución mexicana, porque las familias recurrían a esto debido a la escasez de productos, entre los más utilizados están los ahumados, preparación de embutidos, carnes y granos secados al sol, preparación de harinas, salmueras y la fermentación de bebidas.

1.3.1.4. América del Sur.

En Sudamérica comúnmente existe una marcada estilización de la gastronomía dependiendo de cada país, la mayor parte de estos son una fusión entre las preparaciones prehispánicas y la cocina colonial, también en la actualidad, se están integrando nuevos estilos de cocina y tendencias gastronómicas como en el resto del mundo, sin embargo muchos países prefieren rescatar no solo las técnicas ancestrales sino los productos autóctonos que se han perdido con el paso del tiempo.



Universidad de Cuenca

De esta manera se encuentran algunos países especializados en ciertos tipos de preparaciones como en el caso del cono sur, en especial, Uruguay, Paraguay y Argentina, donde la especialidad son las carnes asadas, o la cocina criolla que es muy característica de los países andinos.

Entre muchas de las preparaciones que siguen el orden de la aplicación de elementos naturales se encuentran los envueltos de sal y de dulce que se cocinan al vapor, las sopas, los guisos con verduras, granos y carnes, las carnes secas y los asados que generalmente se hacen en fogatas al aire libre, el tostado de frutos secos (para resaltar el sabor), la fermentación de bebidas como las chichas y bebidas alcohólicas y demás preparaciones que van de la mano con la cultura de cada país.

En general entre las preparaciones más características de esta región se pueden nombrar:

- **Café.-** Existen algunos países especializados en la producción y preparación de este fruto como es el caso de Colombia o Brasil, lo mejor para preparar la bebida es trabajar desde el tueste del grano, la molienda y la dilución del polvo en líquidos (agua o leche).
- **Carnes asadas.-** En Sudamérica los países más especializados en este tipo de cocción son Uruguay, Paraguay y Argentina, el tiempo de preparación, depende del tipo de corte, se puede adobar la carne con especias, aunque lo principal es la sal y luego se extiende la carne sobre el fuego controlando la cocción.
- **Chaulafán.-** Este plato se creó en Chile como una alternativa para los tiempos de escasez en las costas, el proceso se lo realiza mezclando arroz con mariscos y algunos vegetales, luego de un tiempo se comenzaron a añadir elementos como la “salsa china” u otros que realzaron el sabor de la preparación.
- **Ceviche.-** Esta preparación se basa en el tipo de corte y la marinada del pescado o mariscos y fue perfeccionada en Perú y de allí difundida a



Universidad de Cuenca

otros países, donde cada uno ha dado su toque especial a esta preparación.

- Feijoada.- Es una preparación que se hace con frijoles, agua, saborizantes y un previo refrito, empleado en la época de la esclavitud en Brasil y difundido a otros países, en los cuales se ha tomado la técnica principal para hacerla con otros granos.
- Locros.- Son platos coloniales que se perfeccionaron específicamente en Ecuador y hacen referencia a una sopa espesada con almidones, leche y en algunos casos queso, el ingrediente principal puede variar dependiendo del gusto del cocinero (generalmente se usan hojas comestibles como el nabo).

Imagen 1.26

Asados



Fuente propia

Autor: José Israel Auquilla Mejia

Los métodos para conservar alimentos con elementos naturales se emplean más en las zonas de mayor pobreza, porque las clases más estables, prefieren productos industrializados o frescos. Entre estos métodos se pueden nombrar las carnes secas al sol (charquis), el ahumado y salado que se utiliza para conservar carnes y pescados, la fermentación de bebidas (chichas) que generalmente se consumen por los pueblos indígenas y el remojado y secado al sol que se emplea para granos y algunos frutos.



1.3.2. La cocina de Ecuador

La gastronomía de Ecuador es muy variada con relación a las regiones que posee porque cada una tiene diferente cultura y tradiciones, también en este sitio las nuevas generaciones de cocineros se están encargando de recuperar los productos autóctonos del país. En su mayoría la cocina de Ecuador es criolla porque se produjo después del mestizaje, mezclando técnicas ancestrales y las conocidas por los colonizadores.

Entre las principales técnicas que emplean objetos naturales se encuentran los asados, las cocciones al vapor, la cocción en horno de leña y la fermentación de bebidas.

Los platos con utensilios naturales van desde los tradicionales hasta los creados en la actualidad por los cocineros (cocina de autor). Entre los más reconocidos se puede nombrar, los choclos asados, los locros, las carnes asadas (cecinas), el cuy asado, la fanesca, el mote, los llapingachos, las tortillas, animales horneados, las chichas, las cocciones en ollas, tiestos y pailas hechos de barro y muchas más preparaciones que se conocen desde hace mucho tiempo y algunas de estas son exclusivas de cada provincia.

Imagen 1.27.

Fanesca



Fuente propia

Autor: José Israel Auquilla Mejía



Universidad de Cuenca

Las técnicas empleadas para conservar alimentos con productos naturales van desde la desecación de frutos y carnes, ya sea por el calor solar, del ambiente o producido por fogatas, también están la salazón, el ahumado, el remojado y la fermentación de bebidas.

1.4. Elementos naturales en la cocina de aventura

Imagen 1.28. Campamento



Fuente propia

Autor: José Israel Auquilla Mejía

La cocina de aventura se refiere a los métodos de alimentación que se aplican dentro de actividades en las cuales se tiene contacto directo con la naturaleza, también puede relacionarse con este tema, a la alimentación de supervivencia, que puede usar una persona en el caso de necesitarlo dependiendo del lugar donde se encuentre.

Entre los equipos básicos con los que cuenta un explorador para estas actividades, está la navaja de mano, cantimploras, fundas para basura, objetos de uso personal, ropa adecuada y los equipos necesarios para la actividad que quiere realizar (dependiendo de la actividad puede ser arneses, sillas, carpas, entre otros).

Los elementos naturales juegan un papel muy importante dentro de estas actividades porque no solo sirven para la alimentación, sino que también



Universidad de Cuenca

pueden servir para preparar, conservar o limpiar otros alimentos debido a que generalmente no se cuenta con los equipos y utensilios necesarios para cocinar y estos deberán ser reemplazados por objetos naturales (piedras, palos, hojas, entres otros) o sintéticos (fundas, botellas, aluminio, entre otros). Tampoco se tiene la facilidad de contar con los recursos alimenticios en la abundancia que se desearía en estas actividades, por lo que la primera prioridad es controlar las porciones de consumo y reservar para casos de emergencia.

Con los ingredientes y elementos que se tengan a la mano, se pueden realizar diversos platillos, dependiendo de la capacidad de improvisación del cocinero y del ingenio que este tenga. Lo principal en estos casos es contar con agua, fuego, utensilios auxiliares para preparar los alimentos y por supuesto los ingredientes que se van a cocinar.

1.4.1. Cocina empleada en sobrevivencia y actividades de aventura²⁷

Existen varias preparaciones que se pueden realizar, sin embargo, a continuación se explicaran las más comunes y básicas que se pueden realizar utilizando únicamente una fogata y utensilios alternativos.

1.4.1.1. En papel aluminio

El papel aluminio es uno de los elementos alternativos, más utilizados en estas actividades debido a la facilidad con la que se puede guardar, su fácil manejo y acceso, la capacidad que tiene para almacenar el calor o el frío de los alimentos y su bajo costo. Sin embargo, los desechos producidos pueden ser

²⁷ Véase también: "¿Qué harías sí...?. Manual de supervivencia". Internet. www.chillida.com. Acceso: 6 Abril 2011.

Baden-Powell of Gilwell, Robert. *Escultismo para muchachos*. 12ª ed. San José (Costa Rica), Editorial Scout Interamericana, 1994.



Universidad de Cuenca

perjudiciales para el ecosistema e incluso para las personas, por este motivo, se puede reemplazar con algunos elementos naturales como hojas de achira, bijao o plátano, el pucón del maíz (hojas que envuelven la mazorca) u otras hojas parecidas.

El método de cocinar en aluminio, consiste en envolver un producto con sal, aceite y especias (en el caso de necesitarlo), de manera cuadrada para carnes y de forma de caramelo para embutidos. Esta carne se la pone a los alrededores de la fogata hasta que el aluminio toma un color amarillento, se voltea y espera el mismo resultado y se desenvuelve la carne del aluminio.

Imagen 1.29.

Carne envuelta en aluminio



Fuente propia

Autor: José Israel Auquilla Mejía

Otra forma de cocinar con aluminio es improvisando una sartén con un palo en forma de “Y” cubriendo los extremos con papel aluminio y poniendo en el centro hojas verdes grandes (achira o plátano) para que no se consuma rápidamente al contacto con el fuego o también envolviendo cortezas secas (como un pedazo de coco) y usándolas como pailas exponiéndolo directamente al fuego y cocinando sobre este.



Universidad de Cuenca

Imagen 1.30.

Huevo frito en coco envuelto de aluminio



Fuente propia

Autor: José Israel Auquilla Mejía

El resultado de estas técnicas es un asado-sellado, así que puede ser aplicado a diferentes tipos de géneros (carnes, embutidos, pescados o mariscos)

1.4.1.2. Cocción de papas y plátanos

Para cocinar papas depende de la especie de este alimento, clase más usada es la “papa chaucha” (por su facilidad de cocción), esta se puede cocinar directamente a la brasa con cascara, envuelta con hojas o en papel aluminio.

Una receta recomendada es envolver la papa sin cascara y picada en cuadros en hojas grandes (usando de 3 a 4 hojas) o papel aluminio junto con mantequilla y queso y ponerla a la brasa para que se cocine.

Por otro lado el plátano se puede poner directamente a la brasa con al cascara, hasta que empieza a salir una especie de espuma, se voltea y se pela, el resultado es un plátano cocido como en agua.



Universidad de Cuenca

Imagen 1.31.

Plátanos cocidos en la fogata



Fuente propia

Autor: José Israel Auquilla Mejía

1.4.1.3. Cruzado con palos

Para este método se debe cuidar de usar un palo fresco y no uno seco porque se puede consumir por el calor, sirve para cocinar todo tipo de carnes, por el método de asado, también aporta un sabor ahumado al producto.

Para realizar este procedimiento, se filetea la carne, se agrega sal y aceite y se cruza por un palo, seguido de esto, se expone directamente al calor y se controla la uniformidad de la cocción.

Imagen 1.32.
Carne cruzada



Fuente propia

Autor: José Israel Auquilla Mejía



Universidad de Cuenca

Este método también es aplicable a un cierto tipo de pan (de cazador) que se hace con harina, levadura, leche, azúcar y sal, amasado y estirado el cual se envuelve en palos y se lo cocina ala braza de la misma manera hasta que ha tomado un color amarillento.

Imagen 1.33.

Pan de cazador



Fuente propia

Autor: José Israel Auquilla Mejía

1.4.1.4. Cocción en cortezas de frutos

Se pueden utilizar naranjas, maracuyás, sandías, cocos o cualquier otro fruto con un relleno húmedo el cual se vacía y se utiliza como si fuera una olla. Las frutas pequeñas pueden cocinar alimentos como huevos y mariscos y las frutas grandes pueden servir para cocinar estofados, hacer sopas y cocinar arroz, aunque también pueden tener otros usos dependiendo la finalidad.



Universidad de Cuenca

Imagen 1.34.
Cocinando huevo en naranja



Fuente propia

Autor: José Israel Auquilla Mejía

1.4.1.5. Cocción con funda

Este método sirve para cocinar huevo y consiste en llenar de agua una funda, agregar sal y poner el huevo, se cierra (cuidando de que no quede ninguna burbuja de aire) y se pone suspendido directamente al fuego, aproximadamente 25 minutos luego se quita y se saca el huevo, el cual estará cocido para ese tiempo.

Como dato adicional, se debe cuidar de que no quede ni una sola burbuja dentro de la funda porque al contacto con el calor se expande y la funda puede romperse y explotar.



Universidad de Cuenca

Imagen 1.35.
Cocción del huevo en funda



Fuente propia

Autor: José Israel Auquilla Mejía

1.4.1.6. Envuelto en hojas

Generalmente se usa hoja de bijao, achira o plátano para esta cocción, cada hoja aporta un sabor singular a la preparación y consiste en envolver un alimento con las hojas (3 por lo menos) y exponerlo a la brasa, se voltea y cocina por ambos lados, cuidando que la hoja no se seque mucho ni se rompa, la cocción es parecida al “ayampaco” que se prepara en el Oriente.

Imagen 1.36.
Ayampaco



Fuente propia

Autor: José Israel Auquilla Mejía



1.4.1.7. Cocción bajo tierra

Se debe cavar un hoyo en la tierra, dentro del cual se hace una fogata previa, se distribuye el carbón incandescente a los lados y se pone un recipiente tapado resistente a altas temperaturas (olla) que lleva en su interior carne junto con las especias y aliños necesarios, envuelta con hojas (preferiblemente de plátano o bijao) y agua. Seguido de esto se entierra con más carbón y se prende otra fogata por encima, se deja por un tiempo prudencial y la carne queda lista para comer, dependiendo del tiempo la carne se suaviza mucho más.

Imagen 1.37.
Cocina en hoyo



Fuente propia

Autor: José Israel Auquilla Mejía

Otro método es usar piedras incandescentes, ponerlas rodeando el hoyo, poner carne seguido de esto y cubrir con las piedras, se pueden hacer niveles, poniendo después choclos con queso, y más carne. Finalmente se cubre con una última capa de piedras y tierra, por un tiempo de 30 a 45 minutos dependiendo del calor.



Universidad de Cuenca

1.4.1.8. Lodo y piedras

La cocción en lodo es aplicable a los huevos específicamente y se hace envolviendo un huevo con lodo y dejando un hoyo en la parte superior para que salga el aire interno, y se pone a la brasa, cuando el lodo empieza a trisarse, el huevo está listo para comer.

Imagen 1.38.

Preparación para cocinar con lodo



Fuente propia

Autor: José Israel Auquilla Mejía

La cocción con piedras, se realiza con piedras calientes en las cuales se pueden hacer asados rápidos como el huevo frito.

1.4.2. Métodos de conservación de los alimentos utilizados por exploradores

Las actividades de exploración que se realizan demandan durante su desarrollo la ligereza del equipaje a llevar, dentro de los cuales se incluye la comida. Este es el motivo que se lleve lo básico y el resto de comida se la obtiene del lugar al que se va. Lo más importante dentro de estas actividades es cuidar el



Universidad de Cuenca

consumo de agua, debido que la falta de esta puede ocasionar deshidratación o incluso ocasionar la muerte a la personal que está realizando esta actividad. Entre los métodos de conservación de alimentos podemos encontrar:

- **Consumo de carnes secas.-** Para exploraciones de largas temporadas y se usa la carne tipo jerky (charqui) aplicando el secado al calor del ambiente.
- **Control de fechas de consumo.-** Considerando de que existen productos que no pueden conservarse por mucho tiempo a temperatura ambiente como el caso de carnes y huevos que tienen un tiempo de consumo muy corto.
- **Control de raciones.-** Especialmente cuando se encuentra en lugares con mucho peligro de perderse, lo que más se debe controlar es el consumo de agua.
- **Reserva en agua.-** Esto se realiza en lugares fríos y específicamente con carnes porque la temperatura ayuda a conservar como en refrigeración.

Generalmente en este tipo de actividades el especial cuidado que se da a los alimentos es el contacto con el calor solar debido a que este puede dañar fácilmente los productos en especial fuentes de proteínas importantes como carnes.



CAPITULO 2

LOS UTENSILIOS Y GENERALIDADES EN LA COCINA

2.1. Técnicas de cocción básicas²⁸

Existen varias técnicas que se pueden utilizar dentro de una cocina, además se pueden hacer variaciones con las herramientas con las que se cuenta, dándoles diferentes usos, por ejemplo “el tiesto” se puede usar para hacer asados, fritos o tostado, sin embargo las técnicas básicas que se utilizaran para el desarrollo de esta investigación son las siguientes:

2.1.1. Cocción al vapor

Se cocina con el vapor generado por el agua en una olla caliente, en esta olla se pone una cestilla (en nuestro caso también puede ser cesto tejido resistente al fuego), se tapa y se deja cocinar por un tiempo determinado (dependiendo del producto).

Imagen 2.1
Cocción al vapor



Fuente propia
Autor: José Israel Auquilla Mejía

²⁸ Véase también: Wright, Jeni y Eric Treuillé. *Le Cordon Bleu: Guía completa de las técnicas Culinarias*. Barcelona, Blume, 2004.



Universidad de Cuenca

Este procedimiento sirve para cocinar ciertas carnes y especialmente productos envueltos como tamales, quimbolitos, entre otros.

2.1.2. Carne secada al sol o deshidratación natural

El método a utilizar será el del “charqui” en el cual, la carne se debe cortar en tiras largas (o cecinada), se sala por ambos lados y se deja colgada al sol por un tiempo de 4 a 8 días hasta que la carne tome la textura “chiclosa” y crujiente.

Imagen 2.2
Carne secándose



Fuente propia

Autor: José Israel Auquilla Mejía

Este método también es aplicable a otros tipos de alimentos como tubérculos y granos.

2.1.3. Estofado

La manera de hacer estofados es sellando las carnes al fuego para mantener los jugos internos, luego se agregan verduras, agua y finalmente se cubre con una tapa y se deja a cocinar por un largo periodo a fuego moderado, el resultado es una carne jugosa acompañada de una abundante salsa.



Universidad de Cuenca

Imagen 2.3

Carne estofada con verduras en coco



Fuente propia

Autor: José Israel Auquilla Mejía

Este proceso se realizará con la carne seca, luego se agregara líquidos y verduras y se dejara a cocinar sobre el fuego lento hasta que reduzca hasta el punto deseado.

2.1.4. Elaboración de masas

En general las masas que se emplearán serán dulces, líquidas, esponjosas y secas, cada masa contará con agentes leudantes (levadura, polvo de hornear) para darle mayor volumen a la preparación.

Imagen 2.4

Elaboración de bizcocho (genovesa) en coco



Fuente propia

Autor: José Israel Auquilla Mejía



2.1.5. Marinada

Se utilizará la marinada con cítricos (piña, limón) y yerbas para aportar sabor y textura a los alimentos de rápida cocción y se dejara por un tiempo estimado (mínimo 30 minutos) para que se cocine y suavice la textura de ciertas carnes, revisando los parámetros establecidos previamente.

Imagen 2.5

Preparación de marinada de naranja



Fuente propia

Autor: José Israel Auquilla Mejía

2.1.6. Cocción dentro de frutos en fogata

Se cocinara alimentos, previamente sazonados, que irán incluidos dentro de ciertos frutos huecos (coco o caña guadua) y expuestos a la brasa, el punto deseado tiene que controlarse para que no se queme.



Universidad de Cuenca

Imagen 2.6

Cocción de pescado en maracuyá



Fuente propia

Autor: José Israel Auquilla Mejía

Otra alternativa a este tipo de cocción es el cocinar sobre piedras calientes, pero en este caso, se tiene que escoger un tipo específico de piedra, debido a que la mayoría tiende a explotar en contacto al calor (por la humedad interna), además tiene que sufrir un proceso de curación, para que resista al calor y pueda cocinar los alimentos sin que estos se peguen en las paredes de la piedra.

2.1.7. Asado y cocido a la brasa

Esta técnica se aplicara a carnes y a ciertas masas de cocción directa al fuego, las cuales deben estar preparadas con anterioridad y se expondrán al calor de las brasas hasta que este listas, se debe controlar la cocción para que sea uniforme por todos lados.



Universidad de Cuenca

Imagen 2.7

Cocción del cuy a la brasa



Fuente propia

Autor: José Israel Auquilla Mejía

2.1.8. Hervido

El hervido se aplicará para cocinar y blanquear previamente algunos alimentos que requieren más tiempo de preparación, para esto, se lo realizará sobre agua con sal o simple (dependiendo del caso).

Imagen 2.8

Blanqueando cascaras de limón



Fuente propia

Autor: José Israel Auquilla Mejía



2.1.9. Cocción directa al fuego en hojas

Este método consiste en exponer un producto envuelto en hojas (3 capas de hojas como mínimo) sobre el calor de las brasas por un tiempo determinado y controlando la cocción para que sea igual por todos lados.

Imagen 2.9

Cocción de ayampaco sobre el fuego



Fuente propia

Autor: José Israel Auquilla Mejía

En este caso hay que tener cuidado con la intensidad del calor porque las hojas se queman con facilidad.

2.1.10. Cocción bajo tierra

El proceso a seguir poniendo el alimento, previamente sazonado, dentro de un recipiente (resistente al calor) con suficiente agua y envuelto en hojas, luego esta preparación se entierra dentro de un hoyo caliente, se tapa bien y se realiza una fogata sobre el hoyo.



Universidad de Cuenca

Imagen 2.10

Preparación de producto para enterrar bajo tierra



Fuente propia

Autor: José Israel Auquilla Mejía

El tiempo de cocción depende de la cantidad de líquido que tiene el recipiente, pero por lo general es de largo tiempo de cocción.

El tipo de cocción es parecido al de la hoya de presión en la que se cocina por el calor y por el vapor producido en el interior del recipiente.

2.1.11. Confituras

El tipo de confitura se realizará sobre verduras y granos utilizando grasas naturales (por ejemplo la grasa del pollo).

Para este proceso, se derretirá la grasa en un recipiente sobre el calor y luego se agregarán los productos limpios y picados, se agrega sal y se cocina hasta el punto deseado (removiendo la mezcla para que no se asiente ni queme).



Universidad de Cuenca

Imagen 2.11

Grasa de pollo derritiéndose para confitar



Fuente propia

Autor: José Israel Auquilla Mejía

2.1.12. Cocción al horno

En general este tipo de cocción se utilizará para cocinar bizcochos y ciertas carnes.

Imagen 2.12

Cocción de pescado envuelto en hoja de plátano dentro del horno



Fuente propia

Autor: José Israel Auquilla Mejía



Universidad de Cuenca

El proceso a seguir es preparar previamente el producto a cocinar, precalentar el horno (la temperatura depende del alimento que se va a cocinar) y luego se introduce la preparación en recipientes o bandejas resistentes al calor, el tiempo de cocción depende de la preparación.

2.1.13. Infusiones de hierbas

Para realizar infusiones, se agregan hierbas aromáticas en agua hirviendo y se deja por un tiempo determinado.

Imagen 2.13

Té negro



Fuente propia

Autor: José Israel Auquilla Mejía

Durante este tiempo el agua absorberá las propiedades organolépticas de la hierba que se utilizó (especialmente sabor, color y aroma) y este producto se puede servir caliente o frío dependiendo del gusto personal.

2.2. Utensilios básicos dentro de la cocina

En esta investigación el objetivo es reemplazar los utensilios comunes por elementos naturales, sin embargo, para poder hacer esto, primero se necesita identificar los elementos que comprenden una cocina básica y su aplicación.



Universidad de Cuenca

Los utensilios básicos para poder trabajar dentro de una cocina son los siguientes:

- **Tablas de picar.-** El material puede ser sintético (preferible por higiene) o de madera, en estas tablas se pican o cortan los alimentos para ser luego cocinados.
- **Ollas y tapas.-** Sirven para cocinar alimentos con agua sobre el fuego, el material puede ser de algún tipo de metal, aunque también pueden ser de barro.
- **Sartenes.-** Sirven para asar, tostar, guisar y algunas preparaciones con poca cantidad de líquido.
- **Cuchillos.-** Esta herramienta se utiliza con la finalidad de cortar, rebanar, pelar o limpiar alimentos que necesitan cortes profundos o leves.
- **Cucharones y espumaderas.-** Se utilizan para remover caldos, sacar alimentos del agua caliente, o repartir sopas, salsas, entre otros.
- **Ralladores.-** Se utiliza para sacar cortar o sacar ralladuras de alimentos como el queso, frutos secos, hortalizas, entre otros.
- **Batidores y espátulas.-** Sirve para mezclar o batir alimentos cuando no se puede introducir las manos.
- **Cernidores.-** Se utiliza para colar alimentos o cernir bebidas y separar las partes sólidas de las líquidas.
- **Vajilla.-** Son los utensilios con los que se sirven los alimentos para su consumo.
- **Contenedores.-** Son recipientes en los que generalmente se guarda la comida para almacenarla.
- **Electrodomésticos.-** Son aparatos que funcionan con electricidad, cada uno con finalidades específicas, se pueden utilizar para conservar, cocinar, lavar u otras cosas dependiendo el uso para el cual fue creado.



Universidad de Cuenca

Todos estos utensilios pueden ser fácilmente reemplazables por elementos naturales, todo depende de la finalidad que se quiera dar a la preparación y los aportes que se quieran dar.

2.3. Ingredientes a utilizar

En esta investigación se utilizarán algunos ingredientes de acceso común en la actualidad como son:

- Orégano
- Maracuyá.
- Pescado.
- Cerdo.
- Camarón.
- Papa.
- Aves de corral.
- Ají.
- Coco.
- Verduras (brócoli, zanahoria, pimiento, cebolla).
- Legumbres (judía esparraguera y fréjol).
- Choclo.

Además se trabajará sobre algunas preparaciones conocidas (pan, queso, carnes secas) para la ejecución de las técnicas estudiadas, todas estas sirvieron como base para la experimentación con los nuevos platos.

A continuación se realizará un estudio general sobre el origen de estos ingredientes, como se utiliza dentro de la cocina y el valor nutricional.



2.3.1. Origen y características principales de los diferentes ingredientes

2.3.1.1. Orégano (*Origanum vulgare*)

Originaria de Eurasia, sus hojas se utilizan frescas o secas como condimento en la cocina, también se puede ocupar como medicina debido a sus propiedades digestivas, estimulantes y expectorantes

Tabla 2.1
Valor nutricional del orégano

En 100 gramos de producto	
Agua (g)	5.0
Calorias (g)	250
Proteinas (g)	10.0
Grasa (g)	10.0
Fibra (g)	0.00
Sodio (mg)	15
Potasio (mg)	1250
Magnesio (mg)	200
Calcio (mg)	1200
Fosforo (mg)	150
Hierro (mg)	33.00

Fuente: "Tablas de composición de alimentos". Internet.

www.senba.es/recursos/pdf/Macronutrientes.pdf. Acceso 15 noviembre 2005

Autor: José Israel Auquilla Mejía

Dentro de esta investigación se utilizara para aportar sabor a las carnes durante la marinada y en la cocción de las mismas.



2.3.1.2. Queso

El origen del queso se remonta a épocas antiguas de Europa, aunque no se sabe con exactitud de que país proviene, antiguamente se hacía a partir de la leche de diferentes mamíferos (cabras, camellos, alces, entre otros), pero hoy en día por lo general se hace a partir de la leche de vaca.

Este producto se obtiene a partir de los componentes sólidos de la leche (cuajada) que se separan del suero.

Tabla 2.2
Valor nutricional del queso fresco

En 100 gramos de producto	
Agua (g)	81.3
Calorias (g)	76
Proteinas (g)	13.5
Grasa (g)	0.3
Fibra (g)	0.0
Sodio (mg)	40
Potasio (mg)	95
Magnesio (mg)	12
Calcio (mg)	92
Fosforo (mg)	260
Hierro (mg)	0.40

Fuente: "Tablas de composición de alimentos". Internet.

www.senba.es/recursos/pdf/Macronutrientes.pdf. Acceso 15 noviembre 2005

Autor: José Israel Auquilla Mejía

Actualmente existen varios tipos de quesos pero para fines de esta investigación se utilizará el queso fresco, por su sabor, textura y aroma.



2.3.1.3. Pan

El pan como alimento no se conoce cómo fue inicialmente, donde se creó, ni cuándo, sin embargo existen pruebas de su existencia, incluso en la época prehistórica.

Por otro lado entre los pueblos antiguos que lo explotaron como producto de consumo masivo, están Egipto (donde se cree que se descubrió la fermentación de manera ocasional) y Roma en la que aparecieron los primeros hornos de consumo comunitario.

Tabla 2.3
Valor nutricional del pan blanco tostado

En 100 gramos de producto	
Agua (g)	23.2
Calorias (g)	299
Proteinas (g)	10.1
Grasa (g)	2.5
Fibra (g)	4.5
Sodio (mg)	650
Potasio (mg)	100
Magnesio (mg)	28
Calcio (mg)	85
Fosforo (mg)	100
Hierro (mg)	2.20

Fuente: "Tablas de composición de alimentos". Internet.

www.senba.es/recursos/pdf/Macronutrientes.pdf. Acceso 15 noviembre 2005

Autor: José Israel Auquilla Mejía

En esta investigación se trabajará con un estilo de pan similar al tostado y utilizado en la cocina de supervivencia que se llama "Pan de cazador",



Universidad de Cuenca

utilizando el mismo proceso de producción pero saborizandolo con especias y queso.

2.3.1.4. Cerdo

El cerdo es un mamífero domesticado inicialmente en Asia hace aproximadamente 5.000 años, luego se introdujo a Europa donde era un lujo para las familias adineradas y se mezcló con otros tipos de razas y finalmente llegó a América traído por Cristóbal Colón y los españoles.

Actualmente se existen criaderos de cerdo en todo el mundo pero en el continente Americano se ha creado una tradición alrededor de este animal, dando como resultado, varias recetas autóctonas e irrepetibles en otros sitios.

Tabla 2. 4
Valor nutricional del solomillo de cerdo

En 100 gramos de producto	
Agua (g)	66.9
Calorias (g)	198
Proteinas (g)	19.0
Grasa (g)	13.0
Fibra (g)	0.0
Sodio (mg)	65
Potasio (mg)	315
Magnesio (mg)	24
Calcio (mg)	11
Fosforo (mg)	150
Hierro (mg)	1.80

Fuente: "Tablas de composición de alimentos". Internet.

www.senba.es/recursos/pdf/Macronutrientes.pdf. Acceso 15 noviembre 2005

Autor: José Israel Auquilla Mejía

Entre las diferentes preparaciones que se realizaran en esta investigación se utilizará el solomillo de cerdo, debido a su sabor y suavidad, aunque se puede



Universidad de Cuenca

utilizar cualquier parte del animal para consumir, incluyendo la grasa que es muy sabrosa y utilizada en la gastronomía ecuatoriana.

2.3.1.5. Camarón

Es un crustáceo decápodo (tiene diez patas) perteneciente a la familia *Palaemonidae* que se encuentra en todo el mundo. Dependiendo del grosor y largo de las antenas recibe una clasificación específica, en América se pueden encontrar las especies *Palaemon gracilicornis*, *Palaemon gracilis* en Centroamérica y la *Palaemon peruanus* en Sudamérica, especialmente en las costas de la zona andina.

Su pesca fue una de las primeras en el mundo y actualmente, es un recurso económico muy importante en algunos lugares.

Tabla 2.5
Valor nutricional del camarón

En 100 gramos de producto	
Agua (g)	78.4
Calorías (g)	92
Proteínas (g)	18.6
Grasa (g)	1.4
Fibra (g)	0.0
Sodio (mg)	146
Potasio (mg)	266
Magnesio (mg)	67
Calcio (mg)	92
Fosforo (mg)	224
Hierro (mg)	1.76

Fuente: "Tablas de composición de alimentos". Internet.

www.senba.es/recursos/pdf/Macronutrientes.pdf. Acceso 15 noviembre 2005

Autor: José Israel Auquilla Mejía



Universidad de Cuenca

Para su consumo se debe quitar principalmente, la cabeza, el intestino y la punta de la cola, el cascarón se puede mantener o se puede usar para elaborar salsas.

La cocción del camarón es rápida, debido al tipo de carne, que puede volverse chiclosa y dura pasado cierto tiempo.

2.3.1.6. Charquis

El charqui es un método de conservación muy antiguo, muy utilizado por los aborígenes americanos para desecar las carnes y almacenarlas por largas temporadas sin que se dañe.

Consiste en filetear las carnes, sazonarlas y luego colgarlas al sol por un tiempo aproximado de cuatro a ocho días seguidos, controlando que no se contamine con la presencia de insectos o ningún otro tipo de contaminante, hasta que la carne se pone de textura dura y chiclosa.

Imagen 2.14

Carne de res en proceso de secado por el sol



Fuente propia

Autor: José Israel Auquilla Mejía



Universidad de Cuenca

Esta técnica se puede realizar con cualquier tipo de carne exceptuando pescados y mariscos que tienen otros procesos, pero en esta investigación se ocuparan charquis hechos a partir de la carne de res, cerdo y pollo

2.3.1.7. Papa (*Solanum tuberosum*)

Este fue uno de los primeros alimentos en domesticarse en América, específicamente en la región andina en el sur, hace aproximadamente 500 años antes de Cristo, desde este sitio se extendió a todo el continente con el intercambio de productos entre los pueblos aborígenes.

Cuando llegaron los conquistadores al continente, vieron a este alimento con desprecio por considerarlo toxico para el consumo. Sin embargo con el tiempo este alimento fue ganando terreno y se convirtió en la base cultural de muchos países del mundo.

Tabla 2.6.

Valor nutricional de la papa

En 100 gramos de producto	
Agua (g)	77.8
Calorias (g)	68
Proteinas (g)	2.0
Grasa (g)	0.1
Fibra (g)	2.5
Sodio (mg)	3
Potasio (mg)	443
Magnesio (mg)	25
Calcio (mg)	10
Fosforo (mg)	50
Hierro (mg)	0.80

Fuente: "Tablas de composición de alimentos". Internet.

www.senba.es/recursos/pdf/Macronutrientes.pdf. Acceso 15 noviembre 2005

Autor: José Israel Auquilla Mejia



Universidad de Cuenca

Existen diferentes especies de papa pero las más comunes en Sudamérica son la *S. tuberosum*, *S. andigenum* (incluye variedades locales como la chola, bolona, ubilla, suscaleña, entre otras) y la *S. phureja* (papa chaucha). En esta investigación se utilizará las especies *S. andigenum* (papa chola) y la *S. phureja* (papa chaucha), por su facilidad de cocción y propiedades organolépticas.

2.3.1.8. Pollo

Es una de las primeras especies domesticadas en el mundo (hace aproximadamente 8.000 años), originaria de Asia y perteneciente a la familia de las gallináceas, de la cual se consume casi todo (incluyendo los huevos).

Tabla 2.7.

Valor nutricional del pollo (carne, grasa y huevo)

En 100 gramos de alimento	pollo	Grasa	Huevo
agua (g)	72.2	0.0	74.1
calorias (g)	138	898	160
proteinas (g)	20.6	0.0	12.9
grasa (g)	5.6	99.5	11.2
fibra (g)	0.0	0.0	0.0
sodio (mg)	83	0	144
potasio (mg)	359	0	147
magnesio (mg)	37	0	12
calcio (mg)	12	0	56
fósforo (mg)	200	0	215
hierro (mg)	1.80	0.00	2.10

Fuente: "Tablas de composición de alimentos". Internet.

www.senba.es/recursos/pdf/Macronutrientes.pdf. Acceso 15 noviembre 2005

Autor: José Israel Auquilla Mejía

Con el paso del tiempo esta ave se extendió a casi todas partes del mundo donde es criada como ave de corral, existiendo diferentes tipos de razas dependiendo del cruce entre especies y al lugar de origen.



Universidad de Cuenca

Las partes del pollo a utilizar en las diferentes recetas son la pechuga debido a que es una carne limpia, la grasa para confitar vegetales y el huevo cocido o crudo (dependiendo de la receta).

2.3.1.9. Ají (*Capsicum frutescens* / *C. pubescens*/ *C. baccatum*)

El ají o chile es originario de Centroamérica y algunas especies también se domesticaron en Sudamérica casi al mismo tiempo, su origen data de 2.500 años A.C. y se utilizaba con fines religiosos, como condimento y medicina por los aborígenes americanos.

Tiempo después fue llevado a Europa y Asia por los españoles y portugueses donde se expandió y se crearon nuevas especies las cuales se diferencian por el aspecto y el nivel de picor que contiene.

Tabla 2.8.

Valor nutricional del Ají

En 100 gramos de producto	
Agua (g)	7.8
Calorías (g)	314
Proteínas (g)	12.3
Grasa (g)	16.8
Fibra (g)	22.2
Sodio (mg)	1010
Potasio (mg)	1916
Magnesio (mg)	170
Calcio (mg)	278
Fosforo (mg)	303
Hierro (mg)	14.25

Fuente: "Tablas de composición de alimentos". Internet.

www.senba.es/recursos/pdf/Macronutrientes.pdf. Acceso 15 noviembre 2005

Autor: José Israel Auquilla Mejía



Universidad de Cuenca

En las diferentes preparaciones se ocupara el ají rocoto (*C. pubescens*) deshidratado de manera natural (al sol) y molido, para ser usado como condimento.

2.3.1.10. Pescado

La pesca fue uno de los primeros métodos de sobrevivencia del ser humano e inicialmente se ocupaban herramientas específicas para este fin (lanzas, flechas, anzuelos, entre otros) y luego con el tiempo se fueron adaptando nuevas maneras de pesca en el mundo, dependiendo el fin.

Entre las primeras civilizaciones de América, era muy común este tipo de vida, especialmente en las zonas costeras donde se pueden obtener peces de agua salada y dulce, estos productos luego se comercializaban en las ciudades donde sus habitantes se dedicaban a otros oficios como la agricultura y ganadería.

Tabla 2.9.

Valor nutricional de la corvina

En 100 gramos de alimento	
Agua (g)	81.7
Calorias (g)	84
Proteinas (g)	19.1
Grasa (g)	2.7
Fibra (g)	0.0
Sodio (mg)	40
Potasio (mg)	180
Magnesio (mg)	27
Calcio (mg)	31
Fosforo (mg)	242
Hierro (mg)	1.0

Fuente: "Tablas de composición de alimentos". Internet.

www.senba.es/recursos/pdf/Macronutrientes.pdf. Acceso 15 noviembre 2005

Autor: José Israel Auquilla Mejía



Universidad de Cuenca

Actualmente se consumen varias especies de pescados en todo mundo, pero en esta investigación se ocuparan la corvina de rio, la corvinilla (corvina de mar), la trucha, pez tollo y el pez hoja, debido a sus tamaños, tipo de carne, facilidad de cocción y forma del pescado.

2.3.1.11. Maracuyá (*Passiflora edulis*)

Es una planta procedente de las zonas subtropicales de América, específicamente de Centroamérica de donde fue bautizada con el nombre indígena “mara-cuia” que significa “alimento servido en vaso”.

Después de un tiempo con la llegada de los españoles al continente, fue bautizada como fruta de la pasión, relacionando las formas de la planta (pasionaria) y sus hojas con sucesos de la pasión de Cristo, actualmente se conoce con los nombres “fruit de la pasión”, “passiflore comestible” o “granadille” en francés, “granadiglia” en italiano, o passionfruit en inglés.

Tabla 2.10.

Valor nutricional de la maracuyá amarilla

En 100 gramos de producto	
Agua (g)	82.3
Calorias (g)	53
Proteinas (g)	0.67
Grasa (g)	0.05
Fibra (g)	0.17
Sodio (mg)	19.0
Potasio (mg)	267
Magnesio (mg)	29.0
Calcio (mg)	3.80
Fosforo (mg)	24.6
Hierro (mg)	0.36

Fuente: “Tablas de composición de alimentos”. Internet.

www.senba.es/recursos/pdf/Macronutrientes.pdf. Acceso 15 noviembre 2005

Autor: José Israel Auquilla Mejía



Universidad de Cuenca

Entre las variedades de esta planta están la de piel morada, anaranjada y amarilla, las cuales tienen carne jugosa, sabor agrídulce y son muy fragantes.

Entre las propiedades que ofrece esta planta están el nivel cítrico de su fruto, el sabor muy concentrado que tiene su pulpa y la textura de la piel, estos aspectos se tomarán en cuenta al realizar las diferentes preparaciones dentro de esta investigación.

2.3.1.12. Hortalizas

Entre las diferentes hortalizas con las que se experimentará están la coliflor (*Brassica oleracea*), la cebolla (*Allium cepa*), la zanahoria (*Dacus carota*), que son originarias de Eurasia y los pimientos (*Capsicum annum grossum*) que en realidad son frutas, pero se consumen como hortalizas y que proceden de América meridional.

En cuanto a las características principales de estos productos se puede decir que:

- La coliflor (*Brassica oleracea*) es una de las variedades de la col y es muy apetecida por su versatilidad de cocción, debido a que puede consumirse cruda, al vapor, hervida, salteada, encurtida, en ensaladas, como adicional o como ingrediente principal en sopas o cremas.
- La cebolla (*Allium cepa*) se ha convertido con el paso del tiempo en uno de los ingredientes principales de la cocina de casi todo el mundo, debido a que aporta un sabor exquisito a las diferentes preparaciones y resalta el sabor de los géneros en especial de las carnes rojas. El tipo de cebolla que se utilizará es la colorada que es ideal para asados y aporta cierto sabor dulce a los refritos, además de color cuando se la utiliza en ensaladas y acompañantes.



Universidad de Cuenca

- La zanahoria anaranjada (*Dacus carota*) es posiblemente una de las primeras hortalizas en domesticarse en el mundo y al igual que la coliflor es muy apetecida por su versatilidad de consumo y su color anaranjado debido a la cantidad del colorante que contiene denominado “caroteno”, la cual es una fuente de vitamina A muy significativa.
- El pimiento (*Capsicum annum grossum*), como se dijo anteriormente en realidad es una fruta pero se utiliza como hortaliza debido al sabor que aporta y fue bautizado con este nombre por Cristobal Colón para poder vender el ají como alternativa a la pimienta en el viejo continente. La mayoría de pimientos son verdes al inicio y luego toman su color distintivo pudiendo ser verdes, amarillos o rojos aportando un nivel de dulzor de acuerdo al color, además su facilidad de consumo lo hace ideal para acompañar varios platos de sal en especial las ensaladas.

Tabla 2.11.

Valor nutricional de Hortalizas

En 100 gramos de alimento	coliflor	Cebolla	Zanahoria	pimientos
agua (g)	89.7	89.1	88.2	91.0
calorias (g)	21	38	24	18
proteinas (g)	3.3	1.3	1.0	1.2
grasa (g)	0.2	0.2	0.2	0.3
fibra (g)	3.0	2.5	3.4	2.0
sodio (g)	13	8.2	60	2
potasio (g)	464	137	290	212
magnesio (g)	24	9.3	18	12
calcio (g)	105	31.2	41	11
fósforo (g)	82	42	35	29
hierro (g)	1.30	0.40	2.10	0.75

Fuente: “Tablas de composición de alimentos”. Internet.

www.senba.es/recursos/pdf/Macronutrientes.pdf. Acceso 15 noviembre 2005

Autor: José Israel Auquilla Mejía



Universidad de Cuenca

A pesar de que la mayoría de estos productos no son nativos de América, con el paso del tiempo, su consumo se fue haciendo muy común en las preparaciones tradicionales, llegando a convertirse en ciertas ocasiones indispensables para las cocinas locales, por estos motivos se ha decidido trabajar con estos elementos como ingredientes para poder realizar los diferentes platos de esta investigación.

2.3.1.13. Legumbres

Entre las leguminosas que se emplearan para preparar los diferentes platos están la judía esparraguera (*vigna sinensis*) y los fréjoles (*phaseolus vulgaris*), que en general son originarias de América y se cultivaban hace aproximadamente 7.000 años.

En general el fréjol era consumido en grandes cantidades por los aborígenes americanos en todo el continente y la época de la colonia, algunos pueblos pagaban sus tributos con granos de fréjol, debido a su importancia dentro de las cocinas locales y a la cantidad con la que se cultivaba en ese tiempo.

Tabla 2.12.

Valor nutricional de legumbres cocidas

En 100 gramos de alimento	Judías esparragueras	fréjol tierno
Humedad	92.2	61.7
calorías (g)	33	147
proteínas (g)	1.7	9.6
fibra (g)	1.3	2.2
calcio (g)	48	49
fósforo (g)	35	173
hierro (g)	1.3	2.7

Fuente: "Tablas de composición de alimentos ecuatorianos". Internet.

<http://blog.espol.edu.ec/kcoello/tabla-de-composicion-de-alimentos-ecuatorianos/>. Acceso 15 Enero 2012

Autor: José Israel Auquilla Mejía



Universidad de Cuenca

Actualmente se consume en todo el mundo y se han obtenido muchas variantes de esta planta que en general son conocidas con el nombre de “judías”, todas estas especies pertenecen a la familia de las “Fábaceas” y se pueden consumir después de ser cocidas con agua y un poco de sal, hasta que estén tiernas.

2.3.1.14. Choclo

El maíz (*Zea mays*) es una planta originaria de Centroamérica de la cual, su origen está lleno de misticismo y su consumo abarca una gran tradición heredada por los aborígenes americanos, posiblemente es la primera planta en domesticarse en América debido a que se han encontrado vestigios de la misma regados por todo el continente.

Tabla 2.13.

Valor nutricional de choclo

En 100 gramos de alimento	Choclo
Humedad	71.0
calorias (g)	117
proteinas (g)	2.3
fibra (g)	1.0
calcio (g)	8
fósforo (g)	73
hierro (g)	0.7

Fuente: “*Tablas de composición de alimentos ecuatorianos*”. Internet.

<http://blog.espol.edu.ec/kcoello/tabla-de-composicion-de-alimentos-ecuatorianos/>. Acceso 15 Enero 2012

Autor: José Israel Auquilla Mejía

En esta investigación se utilizara la mazorca de maíz completa para realizar las diferentes preparaciones y experimentos, en especial se trabajará con el “choclo” que es la mazorca de maíz tierno cocido en agua y sus granos, los cuales reciben el nombre de “mote choclo”.



2.4. Principios sanitarios, almacenamiento y conservación de los alimentos

Para la elaboración de este tema, se indicarán todos los ingredientes que se utilizarán y las propuestas gastronómicas que se quieren realizar con los mismos, revisando cuales son los puntos críticos de control, como se deben almacenar y conservar los productos terminados, así como también, que se debe hacer tomando en cuenta el tipo de cocción que se va a realizar y el ambiente en el que se encuentra.

Las preparaciones que se proponen dentro de esta investigación son las siguientes:

- Rosca- pan de cazador.
- Cerdo asado.
- Camarones reventados al fogón.
- Envuelto de papa con charqui.
- Pescado envuelto en hoja de plátano.
- Chancho al hoyo.
- Verduras asadas.
- Mousse en coco.

2.4.1. BPM (Buenas prácticas de manipulación de alimentos)

En las siguientes tablas se muestran las recetas que se proponen en esta investigación y se detallan los cuidados que se deben tener al manipular los productos:



Universidad de Cuenca
Tabla 2.14.

BPM de Rosca-Pan de cazador

Rosca-pan de cazador						
Ingredientes	Agua	Harina	Levadura	Sal	Orégano	Queso fresco
HACCP (sobre los ingredientes)	Tener agua potable, limpia a temperatura ambiente.	Verificar que no esté mezclada con otros productos. Se debe guardar a temperatura ambiente y en un lugar cerrado.	Mantener bajo refrigeración 4°C	Estar yodada. Mantener en un lugar fresco y seco.	Conservarse a temperatura ambiente, en recipiente cerrado y completamente limpio.	Controlar la fecha de vencimiento. Mantener bajo refrigeración. Estar pasteurizado.
SI EL PRODUCTO ES VIABLE						
Producción	Mezclar y formar la masa (gluten)		Agregar queso	Estirar y poner sobre palos	Dejar leudar	Hornear
PCC (medidas preventivas sobre los procesos)	1.- Trabajar con las manos limpias, sin manillas, anillos ni otro tipo de objetos innecesarios para el trabajo. 2.- Controlar los contaminantes del ambiente (polvo, basura). 3.- Trabajar a temperatura ambiente		1.- Mantener bajo refrigeración 4°C.	1.- Tener los palos limpios, el material a usar no debe ser inflamable (ocupar palos frescos).	1.- Dejar leudar a mínimo 17°C por 30 minutos.	1.- Cocinar sobre el calor de la brasa (hasta que se dore por fuera) sin tocar el fuego. 2.- Controlar a que no se peguen las cenizas al producto.
Medidas correctivas (en el caso de que no se cumplan las preventivas)	Desechar el producto debido a que contiene contaminantes.		Comprobar la calidad del producto y si es negativa desechar.	Limpiar los materiales y emplear elementos no inflamables.	Considerar si la masa no ha leudado el resultado final no será favorable.	Si el producto se encuentra con impurezas se debe desechar.
Producto terminado	<ul style="list-style-type: none"> • La masa cocida debe enfriarse a temperatura ambiente. • No cortar ni partir el producto antes de servir porque se altera su textura interior. 					

Fuente propia

Autor: José Israel Auquilla Mejía



Universidad de Cuenca

**Tabla 2.15.
BPM de Cerdo Asado**

Cerdo Asado					
Ingredientes	Lomo de cerdo	Aceite	Sal y pimienta	Ají en polvo	Orégano
HACCP (Sobre los ingrediente s)	Limpia r y dejar sin desperdicios (piltrafas). Mantener bajo refrigeración a 4°C. Verificar si la carne está fresca o en su defecto, controlar la fecha de expira ción del producto.	Verificar la fecha de expira ción. Mantener a temperatura ambiente en un lugar fresco y seco.	La sal debe ser yodada. Mantener en un lugar fresco y seco.	Mantener en un lugar fresco, seco y a temperatura ambiente. Controlar que no se mezcle con otros productos.	Conservarse a temperatura ambiente, en recipiente cerrado y completamente limpio.
SI EL PRODUCTO ES VIABLE					
Producción	Filetear o cortar la carne en medallones.	Marinar la carne con jugo de piña para que se ablande la carne.	Sazonar la carne.	Cocinar sobre el coco, caña guadua o piedra plana.	
PCC (Medidas preventivas sobre los procesos)	1. Cuidar que no exista contaminación cruzada. 2. Limpiar todos los utensilios a ocupar.	1. Cuidar que el jugo de piña no se fermente. 2. Marinar por 30 minutos como mínimo y máximo 2 horas. 3. Mantener a temperatura ambiente o bajo refrigeración.	1. Controlar que no exista contaminación bacteriana, ni contaminación cruzada.	1. Los elementos a ocupar tienen que estar limpios y en buen estado. 2. Curar y limpiar la piedra plana, si se ha de ocupar.	
Medidas correctivas (en el caso de que no se cumplan las preventivas)	Lavar bien los materiales y controlar los contaminantes. En el caso de que la carne este contaminada, es preferible desechar el producto.	En el caso de que el jugo se encuentre dañado, desechar el producto.	Cuidar que no existan contaminantes alrededor del producto.	Si no se cumplen las medidas preventivas es mejor desechar el producto.	
Producto terminado	<ul style="list-style-type: none"> Al cocinar no se debe sobrepasar los 130°C porque la carne comienza a sobre cocinarse y ponerse dura. Se debe presentar caliente. 				

**Fuente propia
Autor: José Israel Auquilla Mejía**



Universidad de Cuenca

Tabla 2.16.

BPM de Camarones reventados al fogón

Camarones reventados al fogón				
Ingredientes	Camaron	Sal y pimienta	Ají en polvo	Aceite de color
HACCP (Sobre los ingredientes)	Controlar que la frescura de los camarones sea la óptima. Limpiar completamente los camarones dejando la cascara para su cocción. Mantener bajo refrigeración	La sal debe ser yodada. Mantener en un lugar fresco y seco.	Mantener en un lugar fresco, seco y a temperatura ambiente. Controlar que no se mezcle con otros productos.	Verificar la fecha de expiración. Mantener a temperatura ambiente en un lugar fresco y seco.
SI EL PRODUCTO ES VIABLE				
Producción	Sazonar los camarones con la sal, pimienta, ají en polvo y aceite de color.		Cocinar los camarones sobre una parrilla o piedra plana precalentadas	
PCC (Medidas preventivas sobre los procesos)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Cuidar la temperatura debido a que a temperaturas altas el camarón tiende a descomponerse con facilidad. 2. Controlar para que no exista contaminación bacteriana, ni tampoco contaminación cruzada. 		<ol style="list-style-type: none"> 1. Las superficie sobre la cual se va a cocinar debe estar limpia, antes y después del servicio. 	
Medidas correctivas (en el caso de que no se cumplan las preventivas)	En el caso de que el producto esté contaminado se debe desechar.		En el caso de que las herramientas no estén limpias, se debe lavar y desinfectar antes de usar.	
Producto terminado	<ul style="list-style-type: none"> • La superficie a cocinar tiene que estar por lo menos a 90°C antes de poner a cocinar los camarones, caso contrario el producto se demorara en cocinar y por la prolongada exposición al calor se volverá de textura cauchosa. • No se debe cocinar por más de 7 minutos para que el producto no se endure. • Se debe presentar caliente. 			

Fuente propia

Autor: José Israel Auquilla Mejía



Universidad de Cuenca

Tabla 2.17.
BPM de envuelto de papa con charqui

Envuelto de papa con charqui de res y pollo							
Ingredientes	Charqui de res y pollo		Orégano	Huevo	Piña	Agua	Papa
HACCP (Sobre los ingredientes)	<p>Madurar las carnes por el tiempo necesario para hacer charqui (mínimo 4 días y máximo 8 días). Cuidar que no exista ningún tipo de contaminación durante la preparación del mismo. Conservar en un lugar seco en recipientes, lejos de la luz solar luego de preparado.</p>		<p>Conservarse a temperatura ambiente, en recipiente cerrado y completamente limpio.</p>	<p>Controlar la fecha de vencimiento. Usar huevos frescos y limpios. Mantener bajo refrigeración</p>	<p>Controlar para que no se fermente. Mantener bajo refrigeración</p>	<p>Tener agua potable, limpia a temperatura ambiente.</p>	<p>Controlar que el producto se encuentre en buen estado. Limpiar y mantener en un lugar seco. Pelar antes de cocinar.</p>
Ingredientes	Aceite de color	Manteca de chancho	Mix de verduras	Sal y pimienta	Passas	Hoja de plátano	
HACCP (Sobre los ingredientes)	<p>Verificar la fecha de expiración. Mantener a temperatura ambiente en un lugar fresco y seco.</p>	<p>Verificar la fecha de expiración. Mantener a temperatura ambiente en un lugar fresco y seco.</p>	<p>Controlar que el producto se encuentre en buen estado.</p>	<p>La sal debe ser yodada. Mantener en un lugar fresco y seco.</p>	<p>Verificar y controlar que el producto se encuentre en buen estado. Mantener a temperatura ambiente en un lugar fresco y seco.</p>	<p>Verificar y controlar que el producto se encuentre en buen estado. Limpiar, desinfectar y mantener a temperatura ambiente en un lugar fresco y seco.</p>	



Universidad de Cuenca

SI EL PRODUCTO ES VIABLE							
Producción	Rehidratar los charquis con el jugo de piña y el orégano.	Cocinar la carne y las verduras con aceite, sal y pimienta sobre el coco.	Cocinar el huevo en agua y picarlo.	Mezclar la carne con las verduras, el huevo duro y las pasas en un recipiente.	Cocinar la papa hasta punto de puré, mezclar con la manteca de chanchito, el aceite de color y ligar con huevo.	Tender la masa sobre una hoja de plátano y agregar la mezcla de productos (relleno).	Envolver con las hojas y cocinar directamente a las brasas por ambos lados.
POC (Medidas preventivas sobre los procesos)	<ol style="list-style-type: none"> Mantener a temperatura ambiente durante una noche completa, con el fin de rehidratar, condimentar y suavizar la carne. Mantener en un recipiente cerrado. 	<ol style="list-style-type: none"> El recipiente a utilizar debe estar completamente limpio. Controlar contaminación por carbón o cenizas al momento de cocinar. 	<ol style="list-style-type: none"> Cocinar por un periodo máximo de 15 minutos (en la sierra, el tiempo varía de acuerdo al lugar). Evitar que se produzca contaminación cruzada al momento de pelar y picar el huevo. 	<ol style="list-style-type: none"> Verificar que todos los ingredientes estén completamente listos para que no ocurra contaminación cruzada. 	<ol style="list-style-type: none"> Controlar que no exista contaminación durante el proceso 	<ol style="list-style-type: none"> Controlar la porción y consistencia del producto para que sea la ideal al momento de cocinar. 	<ol style="list-style-type: none"> Cuidar que no exista contaminación por carbón o cenizas.



Universidad de Cuenca

Medidas correctivas (en el caso de que no se cumplan las preventivas)	Mantener lejos de la luz y el calor debido a que la carne se puede dañar, en este caso, es preferible desechar el producto	Limpia bien cada una de las herramientas y controlar la proliferación de cenizas en el producto.	Controlar los agentes ambientales que pueden contaminar el producto.	Cuidar que las cocciones de los productos estén completas para que no se contaminen.	Cuidar que el producto no se contamine, pero en el caso de que ocurra es mejor desechar el producto.
Producto terminado	<ul style="list-style-type: none"> • Los charquis tienen que estar en el punto ideal para hacer esta preparación. • Se debe cuidar la cocción para que el huevo que se usó para ligar, se cocine por igual en toda la masa. • Se debe cuidar la exposición al fuego para que las hojas no se quemen rápidamente. • Servir caliente y sin la hoja quemada 				

Fuente propia
Autor: José Israel Auquilla Mejía



Universidad de Cuenca

Tabla 2.18.

BPM de pescado envuelto en hoja de plátano

Pescado envuelto en hoja de plátano				
Ingredientes	Filete de corvina	Sal y pimienta	Ajo en pasta	Hoja de plátano
HACCP (Sobre los ingredientes)	Controlar tiempo de guarda del producto y verificar si es fresco. Controlar y cuidar si no tiene alguna alteración organoléptica (aroma, textura, color). Mantener bajo refrigeración (4°C o menos). Guardar en envoltorio hermético.	La sal debe ser yodada. Mantener en un lugar fresco y seco.	Controlar fecha de caducidad del producto. Mantener bajo refrigeración (4°C) en recipientes herméticos.	Verificar y controlar que el producto se encuentre en buen estado. Limpiar, desinfectar y mantener a temperatura ambiente en un lugar fresco y seco.
SI EL PRODUCTO ES VIABLE				
Producción	Sazonar los filetes con sal, pimienta y ajo en pasta.		Distribuir y envolver los filetes sobre las hojas de plátano	Cocinar al vapor
PCC (Medidas preventivas sobre los procesos)	<ol style="list-style-type: none"> Cuidar que no exista contaminación bacteriana ni contaminación cruzada. Cuidar que no exista contacto con otros agentes contaminantes producidos por el ambiente. 		<ol style="list-style-type: none"> Controlar los contaminantes ambientales. 	<ol style="list-style-type: none"> Cuidar que no se contamine con bacterias del ambiente.
Medidas correctivas (en el caso de que no se cumplan las preventivas)	En el caso que se contamine, es mejor desechar el producto.			
Producto terminado	<ul style="list-style-type: none"> Mantener la cocción al vapor hasta que la hoja se haya cocinado por completo. Servir el producto caliente. Se puede servir envuelto en la hoja 			

Fuente propia

Autor: José Israel Auquilla Mejía



Universidad de Cuenca

**Tabla 2.19.
BPM de Chancho al Hoyo**



Universidad de Cuenca

Chancho al hoyo					
Ingredientes	Lomo de cerdo	Jugo de limón	Agua	Ají en polvo	Sal y pimienta
HACCP (Sobre los ingredientes)	Limpiar y dejar sin desperdicios (piltrafas). Mantener bajo refrigeración a 4°C. Verificar si la carne está fresca o en su defecto, controlar la fecha de expiración del producto.	Usar jugo natural. Verificar fecha de caducidad del producto (en el caso de ser jugo embotellado)	Tener agua potable, limpia a temperatura ambiente.	Mantener en un lugar fresco, seco y a temperatura ambiente. Controlar que no se mezcle con otros productos.	La sal debe ser yodada. Mantener en un lugar fresco y seco.
SI EL PRODUCTO ES VIABLE					
Producción	En un recipiente resistente al calor distribuir hojas de plátano.	Poner el cerdo en el interior del recipiente.	Mezclar el resto de productos y verter la mezcla sobre el cerdo dentro del recipiente.	Cerrar el recipiente con más hojas de plátano y llenar el recipiente con agua.	Tapar el recipiente y enterrar en un hoyo (previamente caliente). Prender una fogata sobre el hoyo y dejar a cocinar el producto durante una noche completa o mínimo 5 horas (dependiendo de la temperatura)
PCC (Medidas preventivas sobre los procesos)	1. Mantener previamente limpios el recipiente y las hojas de plátano. 2. Controlar que no exista contaminación cruzada ni contaminación por bacterias.		1. Cuidar que no se mezcle con productos que no constan en la receta.		1. Cuidar que no se introduzcan cenizas, carbón u otros productos dentro de la preparación que pueden alterar el sabor, color o textura. 2. La temperatura mínima en el interior del recipiente debe ser 90°C
Medidas correctivas (en el caso de que no se cumplan las preventivas)	Limpiar bien los productos a utilizar y manejar los procesos en ambientes limpios.		Mantener un control sobre los procesos que se están ejecutando.		Controlar las cocciones y agentes contaminantes, en el caso de que el producto esté contaminado, es mejor desecharlo
Producto terminado	<ul style="list-style-type: none"> La cantidad de agua debe ser controlada para que no se seque demasiado (por la poca cantidad) ni tampoco para que deje la carne sin sabor (provocado por mucha agua). La textura de la carne debe ser suave y debe desprenderse con facilidad. El producto se debe presentar caliente 				

Fuente propia
Autor: José Israel Auquilla Mejía



Universidad de Cuenca
Tabla 2.20.

BPM de verduras Asadas

Verduras asadas										
Ingredientes	brócoli	Vainitas	zanahoria	pimientos	cebolla	poroto	Vainitas	Choclo	Sal y pimienta	Grasa de pollo
HACCP (Sobre los ingredientes)	Limpiar, picar y quitar desperdicios. Verificar que se encuentre en buen estado. Blanquear.				Verificar que se encuentre en buen estado. Desgranar. Lavar o quitar desperdicios. Pre. Cocinar.			La sal debe ser yodada. Mantener en un lugar fresco y seco.	Controlar frescura de la grasa. Verificar que se encuentre en buen estado.	
	Mantener bajo refrigeración (4°C) en recipientes herméticos y por separado									
SI EL PRODUCTO ES VIABLE										
Producción	Mezclar las verduras y granos.		Demetir la grasa de pollo sobre un recipiente expuesto al calor (caña guadua o coco).			Agregar el mix de verduras y sazonar.		Cocinar removiendo hasta obtener el punto deseado.		
PCC (Medidas preventivas sobre los procesos)	1. Cuidar que no se mezclen agentes contaminantes en los productos. 2. Controlar que la temperatura sea constante.		1. El recipiente a utilizar tiene que estar limpio y libre de agentes contaminantes. 2. La temperatura promedio para demetir la grasa debe ser 60°C y no se debe dejar por un tiempo prolongado al ambiente porque se produce contaminación cruzada.			1. Controlar que no se mezcle con otros productos contaminantes		1. Mantener una temperatura media de 80°C, más de esta temperatura, comienzan a tostarse los ingredientes.		
Medidas correctivas (en el caso de que no se cumplan las preventivas)	Controlar los agentes contaminantes y limpiar bien cada uno de los productos. En el caso de que no se cumplan estas indicaciones, es mejor desechar el producto.							En el caso de que se pase el punto de cocción, el producto se vuelve inservible		
Producto terminado	<ul style="list-style-type: none"> • Servir el producto caliente • La cocción debe ser controlada para que sea por igual y no se quemé. 									

Fuente propia

Autor: José Israel Auquilla Mejia

Tabla 2.21.



Universidad de Cuenca

BPM de Mousse en Coco

Mousse en coco						
Ingredientes	Coco	Mantequilla	Azúcar	Huevo	Ralladura de limón	Esencia de vainilla
HACCP (Sobre los ingredientes)	Ser producto fresco y con corteza. Mantener bajo refrigeración después de abierto.	Verificar fecha de caducidad. Mantener bajo refrigeración	Mantener en un lugar fresco y seco.	Ser producto fresco. Verificar y controlar el tiempo de guarda. Mantener bajo refrigeración	Lavar y secar bien el producto antes de rallar. Mantener en un recipiente hermético a temperatura ambiente. Preferiblemente usar producto recién rallado.	Controlar fecha de caducidad. Mantener en un ambiente fresco y seco.
Ingredientes	Polvo de hornear	Harina	Maracuyá	gelatina	Crema de leche	
HACCP (Sobre los ingredientes)	Controlar fecha de caducidad. Mantener en un ambiente fresco y seco.	Verificar que no esté mezclada con otros productos. Se debe guardar a temperatura ambiente y en un lugar cerrado.	Controlar la frescura del producto, mantener el producto cerrado a temperatura ambiente. Una vez abierto, es preferible usar de inmediato o guardar bajo refrigeración (4°C) en recipientes herméticos.	Controlar fecha de caducidad. Mantener en un ambiente fresco y seco.	Controlar fecha de caducidad. Mantener bajo refrigeración (4°C).	Controlar fecha de caducidad. Mantener bajo refrigeración (4°C).
SI EL PRODUCTO ES VIABLE						
Producción	Preparar el bizcocho directamente en el interior del coco	Hornear en el coco por 2 horas a 350°C	Enfriar hasta que se mantenga a temperatura ambiente	Preparar el mousse por el método de sabayón	Verter la mezcla sobre el bizcocho en el interior del coco	Refrigerar hasta que se cuaje
PCC (Medidas preventivas sobre los procesos)	1. Tener cuidado con la preparación para que no se mezcle con productos contaminantes.	1. No forzar el enfriado porque se pueden provocar cambios por el choque térmico.	1. Tener cuidado con la preparación para que no se mezcle con productos contaminantes.	2.- Preferiblemente mantener en congelación (temperatura menos a 0°C)		
Medidas correctivas (en el caso de que no se cumplan las preventivas)	En el caso de contaminación, el producto se debe desechar.	En este caso el producto se vuelve inservible y se debe desechar.	Si el producto se encuentra contaminado, es mejor desecharlo.	Si no se cumple esta indicación, el producto se podrá elaborar a temperatura ambiente pero en un rango de tiempo más largo de lo esperado.		
Producto terminado	<ul style="list-style-type: none"> Servir el producto a temperatura ambiente, ligeramente frío (6°C). Servir todo el producto decorado dentro del coco. Cuidar y controlar los cambios de temperaturas durante el proceso del plato. 					

Fuente propia
Autor: José Israel Auquilla Mejia



2.4.2. Almacenamiento y conservación

Para almacenar las diferentes preparaciones se deben respetar mucho las temperaturas y tiempos de almacenamiento que se indican a continuación:

Tabla 2.22.
Almacenamiento y conservación de los productos terminados

Producto terminado	Almacenamiento	Conservación por largas temporadas	Recomendaciones HACCP
Rosca-pan de cazador con orégano y queso	Almacenar a temperatura ambiente en recipientes cerrados	Para mantener por más tiempo se puede refrigerar (4°C o menos), pero lo ideal es no guardar por mucho tiempo, porque se alteran sus características organolépticas.	Es recomendable consumirlo máximo hasta los 2 días después de su elaboración porque al ambiente, tiende a endurecerse y se daña con facilidad.
Cerdo asado	Las temperaturas para mantener caliente deben tener un rango mínimo de	Para almacenar se debe dejar bajo refrigeración (4°C o menos) o congelado (temperatura inferior a 0°C)	Conservar en un recipiente tapado para que no exista contaminación posterior.
Camarones reventados al fogón	Mantener caliente (mínimo a 60°C) y tapado para que no exista contaminación bacteriana	Almacenar en un recipiente bien cerrado y bajo refrigeración (4°C) por máximo un día	No congelar el producto terminado porque contiene mucha grasa que bajo temperaturas de congelación tiende a dañar rápidamente al producto.
Envuelto de papa con charqui de res y pollo	Mantener bajo calor antes de servir (mínimo a 60° C).	Almacenar en un recipiente bien cerrado y bajo refrigeración (4°C).	Es recomendable guardarlo sin hoja debido a que esta tiende a dañarse con facilidad.
Pescado envuelto en hoja de plátano	Mantener caliente (mínimo a 60°C) y tapado para que no exista contaminación bacteriana	Para almacenar se debe dejar bajo refrigeración (4°C o menos) o congelado (temperatura inferior a 0°C)	El tiempo de guarda es corto debido al tipo de carne y a la facilidad con la que se puede dañar.
Chancho al hoyo	Mantener bajo calor antes de servir (mínimo a 60° C).	Almacenar bajo refrigeración (4°C o menos) o congelado (temperatura inferior a 0°C)	Conservar en un recipiente tapado para que no exista contaminación posterior.
Verduras asadas	Servir caliente (mínimo a 60°C)	Almacenar bajo refrigeración (4°C o menos), en recipientes herméticos bien cerrados.	No congelar el producto terminado porque contiene mucha grasa que bajo temperaturas de congelación tiende a dañar rápidamente al producto.
Mousse en coco	Mantener bajo refrigeración (de 6°C a 4°C) y servir a temperatura ambiente, ligeramente frío	Almacenar bajo refrigeración alta (máximo 4°C). Almacenar bajo congelación (máximo hasta -14°C), pero menos tiempo, debido a que la congelación puede deteriorar la pulpa del coco.	El tiempo de guarda tiene que ser mínimo debido a que el tipo de corteza (que contiene pulpa del coco) es de fácil descomposición (guardar máximo por 2 días).

Fuente propia

Autor: José Israel Auquilla Mejía

CAPITULO 3

LOS ELEMENTOS NATURALES COMO UTENSILIOS EN LA COCINA

3.1. Definición de utensilios

La palabra “utensilio” se refiere a: *“la cosa que sirve para el uso manual o frecuente”*, también se definir como *“la herramienta o instrumento de un oficio o arte”*²⁹.

Imagen 3.1
Utensilios de cocina



Fuente propia

Autor: José Israel Auquilla Mejía

La historia de los utensilios se remonta a épocas muy antiguas y se relacionan directamente a la evolución del ser humano, debido a que, al darse cuenta de que ciertos objetos pueden servir para un fin específico, la capacidad de pensamiento y razón se incrementó, de esta manera se comenzaron a buscar más herramientas y perfeccionarlas hasta lograr alcanzarlos instrumentos que hoy en día tenemos.

²⁹ Fuente: “Utensilio”. Microsoft® Encarta® 2009 [DVD]. Microsoft Corporation, 2008.



Universidad de Cuenca

Los utensilios pueden ser objetos rústicos, industrializados, manuales o automatizados que sirven para un fin específico y en cocina, estos objetos sirven para preparar, almacenar, presentar o simplemente para retener los alimentos, bebidas u otras herramientas de cocina.

3.2. Elementos naturales que se pueden emplear en cocina

En general cualquier objeto que se encuentre en la naturaleza puede servir como utensilio, por ejemplo la tierra, piedras y hojas pueden usarse para filtrar y limpiar el agua. Otro ejemplo es el uso de ramas de árbol para cocinar carnes, agitar bebidas o para mantener viva una hoguera para cocinar.

Sin embargo hay que tener mucho cuidado en el tipo de elemento que se va a ocupar, porque puede contener algún contaminante o ser tóxico para la salud humana.

En esta investigación se convertirá en utensilio de cocina los siguientes elementos naturales:

- Cascara de maracuyá.
- Coco completo (fruta y corteza).
- Caña guadua.
- Hojas de plátano.
- Piedras.
- Ramas de árbol.

Sin embargo como se dijo anteriormente cualquier elemento, natural o sintético, puede utilizarse como una herramienta de ayuda para la cocina, solo que se debe cuidar y controlar los efectos que se producen con su manipulación, conservación y aplicación a la que se destina.



3.2.1. Origen y características principales

3.2.1.1. Coco (*cocos nucifera*)

El coco es el fruto comestible del cocotero, una planta proveniente de las islas del pacífico en América, aunque existe polémica en cuanto a su lugar de origen, por lo que otras personas lo atribuyen al sudoeste Asiático y otros más específicos, a la India, sin embargo recibió su nombre en la época del descubrimiento de América, cuando los exploradores portugueses relacionaron las historias del “coco” que se contaban a los niños, con las fibras color marrón y los orificios del fruto que simulaban la cara peluda de un animal.

Actualmente se lo produce en todas las zonas tropicales del mundo y es muy apreciado por su versatilidad para diferentes áreas de trabajo (se usa en la construcción, jardinería, ganadería, medicina, artesanía, entre otras áreas) y las materias primas que se pueden obtener del mismo (leche de coco, agua de coco, manteca, aceite, entre otros).

Imagen 3.2

Corte del coco con serrucho



Fuente propia

Autor: José Israel Auquilla Mejía



Universidad de Cuenca

Para fines de esta investigación, se ocupara el coco tierno con la cascara entera debido a la capacidad del mismo para guardar el calor o en frio dependiendo del caso. También para obtener cortes perfectos de este fruto se debe sacar todo el líquido y partir con la ayuda de un serrucho bien limpio.

3.2.1.2. Caña guadua (*guadua angustifolia*)³⁰

Es una especie de bambú proveniente de Sudamérica y utilizada por los aborígenes para la construcción de casas, elaboración de herramientas de trabajo y como utensilio de cocina (en especial en la amazonia). En la época de la colonización fue utilizada por los conquistadores como cántaro para transportar líquidos o para beber el agua que se encontraba en el interior.

También se la conoce con el nombre de “caña brava”, existiendo algunas variedades de acuerdo al color (guadua rallada y guadua negra) que se puede notar en los nudos del tallo. Al igual que el resto de plantas, tiene un ciclo de vida útil, el cual se aprovecha mejor cuando llega a su etapa de madurez y sus tallos son los más altos.

Imagen 3.3
Caña guadua



Fuente propia

Autor: José Israel Auquilla Mejía

³⁰ La información se obtuvo del trabajo de investigación “Elaboración de papel artesanal de caña guadua (*Guadua angustifolia* k)” realizado por Cristina Chiliza y Juan Patricio Hernández en 2009.



Universidad de Cuenca

Actualmente se utiliza para la construcción de casas, muebles, fabricar artesanías y en la industria para obtener papel y fibras.

Se debe trabajar con la caña seca y curada para que no se produzca descomposición por bacterias u hongos, este proceso puede demorarse hasta seis meses y aunque el grosor del tallo puede disminuir, la dureza del mismo se mantiene.

3.2.1.3. Plátano (*musa*)

En realidad la planta de plátano no es un árbol, ni palmera, sino que se trata de una megafobia (hierba gigante), que no tiene un tronco verdadero y sus hojas se encuentran entre las más grandes del mundo.

Es originaria del sudeste Asiático, de donde se llevó a Europa en el siglo X y posteriormente en el siglo XVI se introdujo en Sudamérica cambiando su nombre por “bananas”.

Es una planta muy versátil y se puede utilizar con varios fines, ya sean estos para la industria o para la alimentación, donde son muy apreciados las hojas y su fruto.

Imagen 3.4
Plantación de banano



Fuente: “Plátano” Internet. es.wikipedia.org/wiki/Archivo:Banana_plantation.jpg.

Acceso: 14 Octubre 2011



Universidad de Cuenca

El plátano puede ser utilizado como fruta u hortaliza, en cambio la hoja se utiliza especialmente para aportar sabor a productos que son envueltos con la misma.

En la actualidad se cultiva en todas las regiones tropicales del planeta, siendo Brasil el principal productor mundial y Ecuador el principal exportador de este fruto en América.

3.2.1.4. Piedras

Las piedras son un material inorgánico muy común en todo el planeta y constituyeron las primeras herramientas del ser humano, a partir de estas en la antigüedad se producían cuchillos, pailas u otros instrumentos con fines específicos. En cocina también servían para retener calor por este motivo se utilizaban para calentar líquidos, tostar granos o deshidratar alimentos.

Actualmente se emplean en la construcción, en la industria o el arte, existiendo múltiples variedades de acuerdo a sus características y al lugar en el que se encuentre, sin embargo en esta investigación se ocuparan la piedra pizarra y el basalto, debido a sus características.

Imagen 3.5

Piedra de basalto



Fuente: "Basalto". Microsoft® Encarta® 2009 [DVD]. Microsoft Corporation, 2008.



Universidad de Cuenca

En general la mayor parte de las piedras contienen minerales en pequeñas moléculas que al contacto con el calor, tienden a liberarse produciendo una explosión fuerte de la piedra, por este motivo se debe tener cuidado al emplearlas y se debe hacer un tratamiento de curado, por medio del cual, la piedra es expuesta al calor de forma indirecta y se tiene que oscurecer, en este proceso hay que tener mucho cuidado debido a que la explosión puede causar varios accidentes.

3.2.1.5. Palos de madera

Al igual que las piedras, las ramas de árbol también se encontraban entre los primeros instrumentos ocupados por el ser humano. Debido a que las ramas contenían hojas, imperfecciones y cortezas que se desprendían con facilidad, se comenzó a pelar y tallar hasta dejarlo liso y con la forma deseada, generalmente más largos que gruesos y de forma cilíndrica.

Habitualmente se usaban para alcanzar alimentos, agitar líquidos, en construcciones, para confeccionar herramientas de caza o simplemente para cocinar carnes, usando el método de empalado o cruzando las tiras de carne sobre el palo y exponiendo el alimento sobre el fuego.

Imagen 3.6

Palos apilados



Fuente propia

Autor: José Israel Auquilla Mejía



Para que la madera no se consuma por el calor, es preferible usar palos con cierta humedad (pueden estar frescos, envueltos en manteca o remojados con agua) y cuidar que no sean de aromas fuertes, que se pueden impregnar en el alimento al contacto con el calor.

Además el largo del mismo depende del tipo de cocción y la exposición al fuego que se desea.

3.2.2. Aplicación de los elementos naturales

Tomando en cuenta las características antes mencionadas de cada una de las herramientas y los ingredientes que se emplean en esta investigación, las técnicas que se ocuparan serán las siguientes:

3.2.2.1. Coco

Dentro de la corteza completa y la pulpa se pueden hacer preparaciones al horno y directas al fuego, debido al grosor de la cascara que impide que se queme el alimento que se encuentra en el interior.

Imagen 3.8

Cocción en coco con corteza dentro del horno



Fuente propia

Autor: José Israel Auquilla Mejía

La corteza interior puede usarse como recipiente para alimentos, además es transportadora de calor cuando se encuentra en una superficie sobre el fuego y puede ser usada para realizar asados y cocciones secas.

Imagen 3.9 y 3.10

Usos del coco sin corteza primaria



Fuente propia

Autor: José Israel Auquilla Mejía

En general los usos que se pueden dar a la corteza de coco son de sartén, pozuelo y olla.

3.2.2.2. Caña guadua

Para poder utilizar la caña guadua, debe estar seca y el tallo debe estar cortado (con la ayuda de maquina por seguridad), su interior es resistente al calor, en esta se pueden hacer estofados y cocciones secas.

Para cocinar se debe mantener los ingredientes en el interior de la caña, tapado con la misma y suspendida a las brasas, también se pueden hacer cocciones al vapor poniendo la caña con orificios a los costados sobre un recipiente resistente al calor con agua.

Imagen 3.11

Cocción en caña guadua



Fuente propia

Autor: José Israel Auquilla Mejía

Al igual que el coco, la caña guadua puede reemplazar ollas y sartenes (si se pone indirectamente sobre el fuego), además puede servir como un cesto de cocción para preparaciones al vapor.

3.2.2.3. Hojas de plátano

Principalmente la hoja de plátano se ocupa para envolver alimentos antes de someterlos al calor, debido a que aporta sabor a los mismos.

Para utilizarlas se deben escoger las que se encuentren en buen estado, frescas y sin impurezas, debido a que si están marchitas, aportan un sabor a amargo y si se encuentran con impurezas o en mal estado, pueden contaminar al alimento que se esté preparando.

Al limpiarlas se deben sumergir en agua fría junto con vinagre o líquido desinfectante para alimentos y con un paño húmedo se debe fregar suavemente las hojas para quitar la suciedad.

Imagen 3.12

Productos envueltos en hojas de plátano



Fuente propia

Autor: José Israel Auquilla Mejía

Sus fibras hacen que tenga cierta resistencia a temperaturas altas, por este motivo, se exponen los envueltos al calor de las brasas (utilizando las hojas como capas) o dentro de recipientes resistentes al fuego, controlando la cocción en el interior.

3.2.2.4. Piedras

El basalto (piedra tosca de color gris oscuro con manchas blancas que muestra vestigios del vapor de agua que quedaron después de que se enfrió esta piedra volcánica) se utilizara para las preparaciones que involucren el calor del fuego reemplazando sartenes y pailas, por otro lado, la piedra pizarra (piedra lisa de color negro grisáceo o negro azulado) servirá para el servicio de los platos.

Imagen 3.13

Presentación de un plato sobre piedra pizarra



Fuente propia

Autor: José Israel Auquilla Mejía

Además de estos usos también se ocuparán piedras de río curadas como reflectoras de calor en las fogatas.

3.2.2.5. Palos de madera

Los palos se aplicaran específicamente para cocciones a la brasa, donde el producto no tiene que tocar el fuego.

Imagen 3.14 y 3.15

Usos de los diferentes palos



Fuente propia

Autor: José Israel Auquilla Mejía

El tipo de palo que se empleará es el palo santo, debido al sabor que aporta a la carne, cuando existe calor, también se ocuparan palos de cocina prefabricados para cocinar masas a expuestas al fuego.

3.2.3. Otras aplicaciones a los elementos naturales

Los usos para a los elementos naturales, dependen en gran medida de la imaginación y la lógica que se utilice, así por ejemplo, se pueden utilizar las cortezas de coco para servir alimentos, también con la caña cortada en una punta se puede obtener recipientes para cocciones al calor o simplemente para almacenar líquidos.

Imagen 3.16

Cocción de bizcochos en cascara blanqueada de lima



Fuente propia

Autor: José Israel Auquilla Mejia

También se puede trabajar con otros elementos como por ejemplo las cortezas de frutos pequeños, otros tipos de hojas (por ejemplo la hoja de maíz o canelo) o simplemente el zumo de cítricos (limón, piña, entre otros).

3.3. Preparaciones realizadas con elementos naturales y sintéticos en cocina.

Entre las preparaciones obtenidas de la aplicación de elementos naturales, sintéticos y las técnicas antes estudiadas, podemos apreciar las siguientes:

- **Elaboración de carnes secas (Charqui).**- Las carnes que se ocuparon fueron la de res, cerdo y pollo, estas carnes se cortaron en tiras y se condimentaron con sal, ají en polvo (preferible ají rocoto tostado y pulverizado) y pasta de ajo. El tiempo de secado fue de ocho días sobre fogata.

Imagen 3.17, 3.18, 3.19 y 3.20

Proceso de elaboración del Charqui de res



Cortado de carne



Condimentado



Secado



Producto final

Fuente propia

Autor: José Israel Auquilla Mejía

- **Cocción de carnes en el interior de fogatas.-** En este tipo de cocción se lo realizó en recipientes resistentes al calor, en los que se introdujo carne de cerdo envuelta en hojas de plátano y con una marinada previamente elaborada (limón, ají en polvo y sal), se lleno lo restante del recipiente con agua y se enterró dentro de una fogata, bien tapado para que no ingresen cenizas al alimento, al día siguiente se saca el recipiente y la carne del interior aparece cocida.

Imagen 3.21, 3.22, 3.23 y 3.24
Proceso de cocción dentro de fogata



Envuelto

Enterrado



Sacado del fuego

Producto final

Fuente propia

Autor: José Israel Auquilla Mejía

Entre las condiciones que se deben cumplir al hacer esta preparación están que el hoyo debe tener un área de 5cm. a máximo 10 cm. mas grande que el recipiente que se va a enterrar y el fuego (con carbón o leña) debe resistir la mayor parte del tiempo sin volver a alimentar a cada rato, para esto es preferible utilizar carbón grueso o troncos de madera para mantener la fogata

- **Cocción de alimentos expuestos a las brasas.-** Para este proceso se ocupó la carne fileteada y sazonada previamente y la masa de pan de cazador previamente lista, estos productos se cruzaron sobre los palos y se expuso al fuego, controlando que la cocción sea uniforme.

Imagen 3.25 y 3.26

Ejemplos de productos cocidos en palos a las brasas



Fuente propia

Autor: José Israel Auquilla Mejía

- **Cocción en frutos.-** Con este objetivo se ocupó la maracuyá y la naranja para cocinar huevo duro. En esta preparación, se introdujo el huevo con la cascara dentro del fruto con un poco de agua, se cubrió con una tapa hecha de la misma corteza del fruto y se expuso al fuego por aproximadamente quince minutos, el resultado fue el mismo de un huevo cocido en agua

Imagen 3.27

Huevo cocido en naranja



Fuente propia

Autor: José Israel Auquilla Mejía

- **Cocción de alimentos expuestos al fuego en piedra.-** Este tipo de cocción se realizó con el camarón condimentado, sobre una piedra caliente sobre el fuego.

Imagen 3.28
Camarones cocidos sobre piedra



Fuente propia

Autor: José Israel Auquilla Mejía

- **Asados en cortezas de fruto y caña.-** Este tipo de asado se realizó con grasas naturales (obtenidas del pollo), calentando el recipiente a usar (coco o caña) sobre una superficie resistente al fuego o expuesto directamente al calor de las brasas, luego de esto se derrite la grasa, y se agregan los ingredientes a cocinar (verduras o carnes previamente condimentadas), cociéndolos hasta el punto deseado.

Imagen 3.29
Cocción en caña guadua



Fuente propia

Autor: José Israel Auquilla Mejía



Universidad de Cuenca

- **Preparación de bizcochos en coco entero.-** En este caso se utilizó la cocción al horno y toda la preparación se la realizó en el interior del coco (el fruto a usar tiene que ser tierno y estar con las cortezas completas), luego se la llevó al horno a temperatura máxima (en el horno casero se cocinó a 270° C) por aproximadamente una hora y media. A pesar de que parte de la corteza primaria se quemó, no se produjo ningún cambio en el alimento.

Imagen 3.30

Bizcocho cocido en coco



Fuente propia

Autor: José Israel Auquilla Mejía

- **Cocción de carnes envueltas en hojas de plátano.-** Este tipo de cocción se aplicó a pescados y mariscos al vapor, por su facilidad de cocción (la carne se volvía brillante y suave) y por el sabor que ganaban al ser envueltas en la hoja de plátano. También se experimentó con el pescado envuelto y expuesto directamente al calor de la brasa, obteniendo resultados favorables (la corteza se hizo crujiente y la carne suave).

Imagen 3.31
Cocción de pescado al vapor en hoja de plátano



Fuente propia

Autor: José Israel Auquilla Mejía

- **Cocción de masas envueltas en hojas de plátano.-** Esta preparación nació tomando como inspiración el tamal tradicional y la cocción en hoja directa a las brasas. Para el relleno se emplearon otras preparaciones hechas con utensilios naturales (charqui, huevo duro y verduras asadas) y para la masa se utilizó el puré de papa ligado con huevo, el producto se cocinó sobre una parrilla y sobre piedras expuestas al calor, además estuvo envuelto entre tres a cuatro capas de hojas de plátano (previamente desinfectadas) que sirvieron para mantener la preparación y cocinarlo uniformemente.

Imagen 3.32
Masa envuelta en hojas a la brasa



Fuente propia

Autor: José Israel Auquilla Mejía



Universidad de Cuenca

De acuerdo a estas preparaciones, más adelante se estableció un menú de degustación para conocer la opinión del público.

3.4. Cambios en los alimentos con la aplicación de los utensilios naturales

El principal cambio es el toque ahumado que ganan los alimentos, en especial los expuestos al calor directo en cortezas y cañas.

El tiempo de cocción, dependiendo del tipo de ingrediente, en los asados es de aproximadamente quince minutos, en los envueltos al vapor de máximo treinta minutos, en las cocciones directas al fuego (sobre parrilla o en palos a las brasas) es de cinco a quince minutos en las carnes y de veinte a treinta minutos en las masas y finalmente el tiempo más largo de cocción es en la corteza completa del coco que demora aproximadamente una hora y media.

Otra particularidad es el sabor que ganan los alimentos, tomando en cuenta que se están ocupando pocos condimentos y en comparación con la cocina tradicional, son mucho más agradables al paladar.

También hay que tomar en cuenta que este tipo de presentación es novedoso y agradable a la vista porque se ocupan elementos y técnicas que en la actualidad se están perdiendo.

3.5. Alternativas gastronómicas.

Estos platos son una propuesta creada para incentivar el tipo de cocina que se sugiere en esta investigación, sin embargo la idea de crear nuevas preparaciones se puede expandir a más preparaciones gastronómicas

A continuación se muestra el nombre del plato, el momento de comida en el que se sugiere y las técnicas que los componen:

3.5.1. Rosca- pan de cazador (pan)

Esta preparación se la produce a partir de la masa de cazador, adicionada con orégano seco, queso fresco y hecho con agua (sustituyendo a la leche).

Imagen 3.33

Rosca- pan de cazador con orégano y queso



Fuente propia

Autor: José Israel Auquilla Mejía

La masa preparada se trenza sobre palos y luego se cocina al calor de la brasa, controlando que la cocción sea uniforme. El punto ideal es cuando la masa toma un color anaranjado y la corteza es un poco crujiente, pasado este punto la masa se pone muy dura para comer.

Para poder apreciar mejor las características del producto terminado podemos guiarnos en la explicación de la tabla 3.1 que se detalla a continuación:



Tabla 3.1
Características generales de Rosca-pan de cazador

Tipo de cocción	Cocción directa a las brasas.	
Variaciones	Puede hacerse con cualquier especia saborizante. La masa también puede ser dulce.	
Características organolépticas	Color	Anaranjado opaco con toques de quemado.
	Textura	Corteza crujiente e interior suave.
	Sabor	Característico del pan junto con la especia utilizada y toques de ahumado.
	Aroma	Masa cocida

Fuente propia

Autor: José Israel Auquilla Mejía

Otra forma de cocinar es sobre una parrilla o tiesto caliente, con la masa en forma de tortilla, en este método se debe cuidar la intensidad del calor para que no se endure mucho.

3.5.2. Camarones al fogón (bocado)

Este plato se lo prepara sobre una parrilla o piedra plana caliente (puede ser un tiesto) e intenso calor.

Imagen 3.34
Camarones reventados al fogón



Fuente propia

Autor: José Israel Auquilla Mejía

Para una mejor textura es recomendable dejar los camarones con la cascara, estos deben ser sazonados previamente con ají en polvo, aceite y sal. Finalmente se lo expone al calor directo y se cocinan cuidando que sea uniforme por ambos lados.

En la tabla 3.2, que se muestra a continuación, se detallan las características principales del producto final:

Tabla 3.2
Características generales de Camarones reventados al fogón

Tipo de cocción	Cocción a la brasa sobre parrilla.	
Variaciones	Se puede preparar sobre una piedra plana o tiesto caliente.	
Características organolépticas	Color	Anaranjado muy brillante.
	Textura	Corteza crujiente y carne suave.
	Sabor	Característico del camarón cocido con toques de ahumado.
	Aroma	Característico del camarón asado.

Fuente propia

Autor: José Israel Auquilla Mejía

3.5.3. Cerdo asado (bocado)

Para esta preparación es preferible ocupar el lomo de cerdo y marinarlo con anterioridad (mínimo 30 minutos) con jugo de piña, porque la cocción tiende a secar esta carne.

Imagen 3.35
Cerdo asado



Fuente propia

Autor: José Israel Auquilla Mejía

El género se cocina en tiras, se agrega sal, pimienta, orégano y piña y luego se cocina en el interior del coco o la caña guadua caliente y expuesta sobre el fuego. Lo más importante en esta preparación es el controlar que no se cocine demás debido a que la carne se vuelve dura y de color muy opaco.

Las características principales de esta preparación se detallan a continuación en la tabla 3.3.



Tabla 3.3.
Características generales de Cerdo asado

Tipo de cocción	Asado en caña guadua.	
Variaciones	Se lo puede realizar sobre corteza de coco, piedras planas u otro elemento natural que transmita calor.	
Características organolépticas	Color	Salmón brillante con partes tostadas.
	Textura	Suave.
	Sabor	Característico de la carne de cerdo asado con finos toques de ahumado y condimentos empleados.
	Aroma	Característico de la carne de cerdo asada

Fuente propia

Autor: José Israel Auquilla Mejía

3.5.4. Envuelto de papa con charqui (entrada)

En esta preparación se realizara primero un puré de papa ligado con huevo y un poco de aceite.

Por otro lado se trabaja con el charqui rehidratado en jugo de piña y orégano que luego se cocina junto con el resto de relleno (mix de verduras asadas) en el interior de un coco con manteca animal (grasa de pollo) hasta el punto deseado.

Imagen 3.36

Envuelto de papa con charqui



Fuente propia

Autor: José Israel Auquilla Mejía

Finalmente se pone la masa en la hoja de plátano, el relleno, pasas y huevo duro en rodajas (cocinado en maracuyá), se envuelve (entre tres y cuatro hojas de plátano) y se lo cocina directamente al calor sobre una parrilla o piedras calientes.

Cuando la hoja exterior esté seca, se tiene que palpar que la masa se encuentre compacta, luego se desenvuelve y se lo sirve.

A continuación se detallan las características principales del producto terminado en la tabla 3.4.



Tabla 3.4.
Características generales de Envuelto de papa con charqui

Tipo de cocción	Envuelto en hoja y cocido a la brasa.	
Variaciones	El charqui puede ser de cualquier tipo de carne (ave, res, cerdo, entre otros). El relleno puede variar dependiendo del gusto personal.	
Características organolépticas	Color	Anaranjado pálido con relleno de diferentes colores.
	Textura	Suave.
	Sabor	Parecido a tamal con toques de ahumado.
	Aroma	Predominación de la hoja de plátano

Fuente propia

Autor: José Israel Auquilla Mejia

3.5.5. Pescado envuelto (género para plato fuerte)

Existen dos métodos para la preparación de este plato, la cocción al vapor y la cocción directa sobre el fuego. En cualquiera de estos estilos de cocción el pescado tiene que estar condimentando y limpio, después se envuelve en la hoja de plátano (de tres a cuatro hojas en la cocción directa y de una a dos hojas en la cocción al vapor).

En la cocción al vapor es preferible utilizar los filetes de pescado (corvina) debido a que el color se enciende y la carne se suaviza. El producto está listo cuando la hoja se ha sancochado por completo (aproximadamente de veinte a treinta minutos).

Imagen 3.37

Envolviendo pescado envuelto en hoja de plátano



Fuente propia

Autor: José Israel Auquilla Mejía

Por otro lado en la cocción directa al fuego, se puede envolver el pescado (preferiblemente pez hoja o trucha completa) con cebolla y pimienta verde (para mayor sabor) y se lo expone al fuego sobre una parrilla o sobre piedras calientes, controlando la cocción hasta que las hojas se hayan secado (aproximadamente veinte minutos).

Las características principales de esta preparación se detallan a continuación en la tabla 3.5.

Tabla 3.5.

Características generales de Pescado envuelto en hoja de plátano.

Tipo de cocción	Envuelto en hoja de plátano cocido al vapor.	
Variaciones	Se lo puede realizar con otros pescados, mariscos o carnes.	
Características organolépticas	Color	Blanco brillante.
	Textura	Suave.
	Sabor	Fuerte característico del pescado.
	Aroma	Característico del pescado con toques de ahumado y de la hoja de plátano

Fuente propia

Autor: José Israel Auquilla Mejía

3.5.6. Chancho al hoyo (género para ensaladas)

Para realizar este plato se necesita hacer un hoyo en la tierra y encender una fogata en el mismo, luego se expande los carbones, se pone el recipiente bien tapado con el alimento, se entierra en el hoyo y se cubre con una nueva fogata para que se cocine por todos lados. La cantidad de líquido tiene que ser lo suficiente dentro del recipiente para que el alimento no se queme.

Se puede utilizar cualquier corte de carne del cerdo, la cual debe estar limpia y completa.

Imagen 3. 38

Chuleta de chancho cocida al hoyo



Fuente propia

Autor: José Israel Auquilla Mejía

Dentro del recipiente se hace una cama con las hojas de plátano, se pone la carne completa y se agrega una marinada de jugo de limón, aceite, ají en polvo, cebolla picada, sal y pimienta. Finalmente se tapa con más hojas, se llena la parte restante del recipiente con agua (cubriendo la carne envuelta), se tapa y se entierra en la fogata.

El tiempo de cocción es largo, por este motivo es mejor dejarlo enterrado sobre una fogata prendida durante toda la noche (no importa si en el transcurso del tiempo se apaga, lo importante es el calor que se pueda generar), la cantidad



de líquido impide que se queme la carne y la acción del cítrico con el calor la hace muy suave. Las hojas generalmente se queman y asientan formando una masa negra en la base del recipiente, sin embargo, esta acción no afecta al sabor de la carne.

En la tabla 3.6 se detalla las características principales del producto terminado.

Tabla 3.6.
Características generales de Chancho al hoyo.

Tipo de cocción	Cocción bajo tierra.	
Variaciones	Se puede cocinar sobre el fuego a baja temperatura por más tiempo y tapado de la misma forma.	
Características organolépticas	Color	Anaranjado brillante.
	Textura	Suave.
	Sabor	Característico de la carne con toques de cítrico.
	Aroma	Característico de la carne de cerdo con predominación de la hoja de plátano

Fuente propia

Autor: José Israel Auquilla Mejía

Otra variante de este método es el poner el mismo recipiente en el centro de una fogata, pero el tiempo de cocción debe ser más largo que la anterior y la fogata debe estar prendida en todo momento.

3.5.7. Verduras asadas (guarnición)

La cocción de este plato se realiza en el interior de un coco o en la caña guada.

Las verduras a usar deben estar picadas y troceadas (dependiendo del caso), también se acompaña de granos cocidos (choclo, poroto), todo estos se cocina junto con manteca natural (grasa de pollo) hasta obtener el punto deseado.

Imagen 3. 39
Verduras asadas



Fuente propia

Autor: José Israel Auquilla Mejía

A continuación en la tabla 3.7 se muestran las características principales de esta preparación.

Tabla 3.7.
Características generales de Verduras asadas.

Tipo de cocción	Asado en caña guadua.	
Variaciones	Se lo puede realizar en corteza de coco, sobre piedras planas u otro elemento que transmita calor.	
Características organolépticas	Color	Diferentes colores muy brillantes y vivos.
	Textura	Suave con toques crujientes.
	Sabor	Característico de los ingredientes utilizados con toques de pollo y ahumado.
	Aroma	A pollo con toques de ahumado

Fuente propia

Autor: José Israel Auquilla Mejía

Entre los cuidados que se deben tener están el control en la intensidad del calor y el punto de cocción que debe ser probado a cada momento hasta el punto deseado sin dejar que se cocine demás porque los granos tienden a tostarse y reventar, deformando la presentación del plato.

3.5.8. Mousse en coco (postre)

Primero se debe tener el coco con la corteza primaria completa y con la pulpa (preferiblemente el coco debe ser maduro), se debe partir el fruto en dos partes, se saca todo el líquido y se debe preparar un bizcocho (genovesa) en su interior, luego se lleva al horno a temperatura máxima hasta que esté listo y se deja enfriar.

Imagen 3.40

Bizcocho cocido en coco



Fuente propia

Autor: José Israel Auquilla Mejía

Una vez frío se debe hacer un mousse en un recipiente aparte (preferiblemente por el método se sabayón usando un coco como recipiente) y la mezcla se debe poner sobre el bizcocho listo y se lleva al congelador hasta que cuaje por completo.



Durante el tiempo de cocción del bizcocho, la corteza se va a quemar, pero esto no afecta en ningún sentido el sabor ni la textura de la masa. Una variante de esta técnica, es el hacer la misma preparación del bizcocho en el coco y cocinar sobre el fuego, pero en este caso se debe tapar el hoyo en el coco para que no entre el humo y no afecte el sabor.

En la tabla 3.8 se detalla las características principales del producto terminado.

Tabla 3.8.
Características generales de Mousse en coco.

Tipo de cocción	Cocción en el interior de fruto al horno.	
Variaciones	Se lo puede realizar sobre la brasa, pero al quemarse el fruto, aporta sabor y aroma ahumado al producto.	
Características organolépticas	Color	La corteza del fruto quemada (no es comestible) y el relleno tiene color característico del fruto empleado y la preparación realizada (parte comestible).
	Textura	Suave y cremoso.
	Sabor	Cremoso y característico de los ingredientes utilizados.
	Aroma	Característico del coco cocido con toques de ahumado.

Fuente propia

Autor: José Israel Auquilla Mejía



Universidad de Cuenca

3.6. Recetas y técnicas aplicadas a los platos

A continuación se agregarán cada una de las recetas de acuerdo a las fichas técnicas de cocina establecidas por la Universidad de Cuenca.



3.6.1. Ficha técnica de Rosca- pan de cazador con orégano



FACULTAD DE CIENCIAS
DE LA HOSPITALIDAD

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD
CARERRA DE GASTRONOMÍA



UNIVERSIDAD DE CUENCA
Fundada en 1867

Ficha técnica de: Rosca- pan de cazador con orégano					Fecha: 22/03/2012	
C. Bruta	Ingredientes	U.C.	C. Neta	Rend. Est.	Precio Un.	Precio total
100	Harina	gr.	100	100%	0,08	0,08
50	Agua	ml.	50	100%	0,00	0,00
1	Huevo	Un.	1	98%	0,15	0,15
15	Levadura	gr.	15	100%	0,13	0,13
5	Sal	gr.	5	100%	0,00	0,00
5	Orégano	gr.	4,5	90%	0,01	0,01
30	Queso fresco	gr.	30	100%	0,18	0,18
Cantidad producida: 172 gr.					TOTAL	0,55
Cantidad de porciones: 3		de 60 gr.		COSTO DE PORCION		0,18
TÉCNICAS						
<ol style="list-style-type: none"> 1. En un recipiente poner la harina y hacer un hoyo en el centro. 2. En el hoyo poner el huevo, agua y el resto de los ingredientes secos (levadura, orégano y sal). 3. Amasar hasta formar gluten. 4. Cortar en porciones, estirar formando tiras (largas y delgadas) y dejar leudar. 5. Enrollar en un palo poniendo el queso en el interior. 6. Cocinar al calor de la brasa hasta que se dore y la masa esté cocida. 						



RECETA: Rosca- pan de cazador con orégano		
MISE EN PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
<p>Orégano picado. Queso rallado. Harina cernida. Leche pasteurizada. Levadura fresca y pesada.</p>	<p>Masa mezclada con orégano y envuelta con queso rallado. De color anaranjado opaco con toques dorados.</p>	<p>Se debe controlar la intensidad del calor para que no se haga negro al cocinar la masa. La cocción debe ser uniforme en toda la masa. Cuando la masa esté cocida se debe sacar del palo. La textura debe ser crujiente. Se puede presentar sobre un plato o sobre cestos para el pan.</p>



3.6.2. Ficha técnica de Cerdo asado



FACULTAD DE CIENCIAS
DE LA HOSPITALIDAD

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD
CARERRA DE GASTRONOMÍA



UNIVERSIDAD DE CUENCA
Fundada en 1867

Ficha técnica de: Cerdo asado					Fecha: 22/03/2012	
C. Bruta	Ingredientes	U.C.	C. Neta	Rend. Est.	Precio Un.	Precio total
250	Carne de cerdo	gr.	250	100%	1,38	1,38
30	Aceite	ml.	30	100%	0,06	0,06
5	Ají en polvo	gr.	5	100%	0,03	0,03
15	Sal	gr.	15	100%	0,01	0,01
300	Piña	gr.	200	67%	0,50	0,50
Cantidad producida: 300 gr.					TOTAL	1,98
Cantidad de porciones: 2		de 150 gr.		COSTO DE PORCION		0,99
TÉCNICAS						
<ol style="list-style-type: none"> 1. Limpiar y cortar el cerdo en tiras o filetes. 2. Marinar con el jugo de la piña, ají en polvo y sal. 3. Calentar el aceite sobre un coco o caña expuesto al calor. 4. Asar los trozos de carne o filetes en el recipiente caliente hasta el punto deseado. 5. Acompañar de choclo, hierbas y salsa de preferencia. 						



RECETA: Cerdo asado		
MISE EN PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
<p>Carne de cerdo limpia y marinada con anterioridad (mínimo 15 minutos).</p> <p>Mote choclo cocido con anterioridad.</p> <p>Hierbas y flores limpias y desinfectadas.</p>	<p>Cerdo asado sobre mote choclo, hiervas aromáticas (culantro y perejil) y flores de limón.</p>	<p>Se debe marinar con jugo de piña para evitar que el cerdo se ponga duro al cocinar.</p> <p>El color del cerdo debe ser marrón oscuro y opaco.</p> <p>La textura debe ser suave con la corteza un poco dura.</p> <p>Se puede servir como entremés, bocado o entrada.</p> <p>Se lo puede acompañar de mote choclo, queso y reducción de vinagre balsámico</p>



3.6.3. Ficha técnica de Camarones reventados al fogón



FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD
CARERRA DE GASTRONOMÍA

FACULTAD DE CIENCIAS
DE LA HOSPITALIDAD



UNIVERSIDAD DE CUENCA
Fundada en 1867

Ficha técnica de: Camarones reventados al fogón					Fecha: 22/03/2012	
C. Bruta	Ingredientes	U.C.	C. Neta	Rend. Est.	Precio Un.	Precio total
500	Camarones	gr.	497	99,4%	3,25	3,25
15	Sal	gr.	15	100%	0,00	0,00
50	Ají	gr.	40	80%	0,10	0,10
20	Aceite	ml.	20	100%	0,04	0,04
30	Limón	gr.	22	75%	0,10	0,10
50	Chocolate blanco	gr.	50	100%	0,50	0,50
Cantidad producida: 560 gr.					TOTAL	3,99
Cantidad de porciones: 4		de 150 gr.		COSTO DE PORCION		0,99
TÉCNICAS						
<ol style="list-style-type: none"> 1. Rallar el chocolate blanco junto con la cascara de limón, mezclar y reservar para la decoración. 2. Limpiar los camarones dejando la cascara. 3. Limpiar, picar y tostar el ají junto con la pepa. 4. Condimentar los camarones con la sal, el ají tostado, jugo de 1 limón y el aceite. 5. Cocinar los camarones lanzándolos directamente a la brasa sobre una parrilla bien caliente. 6. Decorar sobre la ralladura de chocolate blanco con limón. 7. Acompañar con salsa de maracuyá o reducción de balsámico. 						



RECETA: Camarones reventados al fogón		
MISE EN PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
<p>Camarones frescos y limpios.</p> <p>Sal, ají en polvo y aceite porcionados.</p> <p>Chocolate blanco rallado y mezclado con la cascara de limón rallada.</p> <p>Flores limpias y desinfectadas.</p>	<p>Camarones de color ananjado brillante sobre una cama de chocolate blanco con ralladura de limón, acompañado de salsa y flores de limón.</p>	<p>Controlar el tiempo de cocción debido a que puede ponerse cauchoso.</p> <p>Se puede servir como bocado o entremés acompañado de otros productos.</p> <p>Para acompañar a los camarones se pueden hacer salsa de maracuyá o reducción de vinagre balsámico.</p> <p>La textura del camarón debe ser de cascara crujiente y carne suave.</p>



3.6.4. Ficha técnica de envuelto de papa con relleno de charqui de res



FACULTAD DE CIENCIAS
DE LA HOSPITALIDAD

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD
CARERRA DE GASTRONOMÍA



UNIVERSIDAD DE CUENCA
Fundada en 1867

Ficha técnica de: Envuelto de papa con relleno de charqui de res					Fecha: 22/03/2012	
C. Bruta	Ingredientes	U.C.	C. Neta	Rend. Est.	Precio Un.	Precio total
200	Charqui de res	gr.	200	100%	0,80	0,80
300	Piña	gr.	200	67%	0,50	0,50
5	Orégano	gr.	4,5	90%	0,06	0,06
1	Huevo	gr.	1	98%	0,15	0,15
250	Papa	gr.	220	88%	0,25	0,25
500	Agua	ml.	500	100%	0,00	0,00
15	Manteca de chancho	gr.	15	100%	0,12	0,12
10	Aceite de color	ml.	10	100%	0,03	0,03
15	Aceite	ml.	15	100%	0,03	0,03
10	Pasas	gr.	10	100%	0,10	0,10
150	Verduras blanqueadas	gr.	150	100%	0,25	0,25
24	Hoja de plátano	Un	20	83,33%	0,36	0,36
Cantidad producida: 1000 gr.					TOTAL	2,99
Cantidad de porciones: 8		de 120 gr.		COSTO DE PORCION		0,37
TÉCNICAS						
<ol style="list-style-type: none"> 1. Rehidratar el charqui con el jugo de piña y orégano. 2. Cocinar un huevo en agua. 3. Cocinar la papa en agua hasta hacer un puré y mezclar con manteca de chancho, sal, huevo y aceite de color. 4. Hacer un refrito con la carne, las verduras blanqueadas y las pasas. 5. Mezclar el refrito con huevo duro picado. 6. Expandir la masa generosamente sobre una hoja de plátano. 7. Poner el relleno de carne con verduras, pasas y el huevo duro picado. 8. Envolver entre 3 y 4 hojas de plátano y cocinar sobre una parrilla o a la plancha hasta que las hojas interiores estén cocidas. 						



RECETA: Envuelto de papa con relleno de charqui de res		
MISE EN PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
<p>Hojas de plátano limpias y desinfectadas.</p> <p>Charqui preparado y rehidratado con anterioridad con jugo de piña y orégano*.</p> <p>Puré de papa, huevo y verduras preparados con anterioridad.</p>	<p>Envuelto tostado en hoja de plátano de masa de papa, con relleno de verduras, pasas, huevo y charqui, acompañado de orégano espolvoreado y mermelada de chile habanero.</p>	<p>La masa de papa no debe estar muy suelta.</p> <p>Se lo puede presentar dentro de la hoja de plátano.</p> <p>Se lo puede acompañar con mermelada de cualquier tipo de chile.</p> <p>La textura y el sabor deben ser parecidos a la de un tamal con toques de ahumado.</p> <p>El aroma debe ser el de la hoja de plátano tostado.</p> <p>*El charqui es una preparación que se hace con cualquier tipo de carne, la cual debe estar fileteada, condimentada y dejada a secar por alrededor de 7 días al sol, hasta que se ponga dura y maleable.</p> <p>Este método es usado para conservar las carnes por tiempos largos y se puede comer crudo o rehidratado con líquidos o estofados.</p>



3.6.5. Ficha técnica de deconstrucción de maito con ensalada de chanco al hoyo y verduras asadas

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD



CARERRA DE GASTRONOMÍA



UNIVERSIDAD DE CUENCA
Fundada en 1867

Ficha técnica de: Deconstrucción de maito con ensalada de chanco al hoyo y verduras asadas					Fecha: 22/03/2012	
C. Bruta	Ingredientes	U.C.	C. Neta	Rend. Est.	Precio Un.	Precio total
50	Cerdo asado en hoyo	gr.	50	100%	0,52	0,52
50	Verduras asadas	gr.	50	100%	0,42	0,42
250	Filetes de tilapia	gr.	250	100%	3,50	3,50
10	Ajo en pasta	gr.	10	100%	0,02	0,02
15	Sal	gr.	15	100%	0,01	0,01
5	Ají en polvo	gr.	5	100%	0,04	0,04
8	Hojas de plátano	un.	6	83,33%	0,12	0,12
150	Lechuga	gr.	100	67%	0,75	0,75
15	Vinagre balsámico	ml.	15	100%	0,35	0,35
125	Yuca	gr.	100	80%	0,30	0,30
1000	Agua	ml.	1000	100%	0,00	0,00
10	Nuez moscada	gr.	10	100%	0,10	0,10
125	Tomates cherry	gr.	125	100%	0,25	0,25
Cantidad producida: 1000 gr.					TOTAL	6,38
Cantidad de porciones: 4		de 250 gr.		COSTO DE PORCION		1,60
TÉCNICAS						
<ol style="list-style-type: none"> 1. Cocinar la yuca en agua hasta hacer un puré. 2. Sazonar con nuez moscada y sal. 3. Condimentar los filetes de tilapia con sal, ajo en pasta, ají en polvo y envolverlos en hojas de plátano. 4. Cocinar al vapor en un cesto de caña guadua sobre una olla con agua. 5. Preparar la ensalada picando el cerdo, mezclándolo con las verduras, la lechuga picada (chifonade) y aderezándolo con vinagre balsámico y un poco de sal. 6. Picar los tomates cherry para la decoración y poner sobre el puré de yuca. 7. Verificar que la tilapia esta cocinada (toda la carne esta blanca y suave) y servir junto con el resto de preparaciones sobre una piedra pizarra bien limpia. 						



RECETA: Deconstrucción de maito con ensalada de chancho al hoyo y verduras asadas		
MISE EN PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
<p>Hojas de plátano limpias y desinfectadas.</p> <p>Puré de yuca preparado con anterioridad.</p> <p>Tomates cherry limpios y picados.</p> <p>Lechuga limpia, desinfectada y picada</p> <p>Pescado limpio y fileteado.</p>	<p>Pescado al vapor en hoja abierta sobre piedra pizarra, acompañado de ensalada (verduras asadas, lechuga y cerdo al hoyo con vinagre balsámico), puré de yuca con tomates cherry en tulipán, chiles secos y mermelada de ají con mora.</p>	<p>Controlar que la cocción del pescado sea uniforme.</p> <p>Para dar más brillo al puré se puede agregar mantequilla derretida.</p> <p>Es preferible picar los tomates cherry al final para que no se vuelvan amargos.</p> <p>El cerdo debe estar caliente antes de preparar la ensalada.</p> <p>La mermelada puede sustituirse por cualquier salsa dependiendo del gusto personal.</p> <p>Cerdo al hoyo y verduras asadas hechas con anterioridad (ver fichas 3.6.6. y 3.6.7.).</p>



3.6.6. Ficha técnica de Chanco al hoyo



FACULTAD DE CIENCIAS
DE LA HOSPITALIDAD

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD
CARERRA DE GASTRONOMÍA



UNIVERSIDAD DE CUENCA

Fundada en 1867

Ficha técnica de: Chanco al hoyo					Fecha: 22/03/2012	
C. Bruta	Ingredientes	U.C.	C. Neta	Rend. Est.	Precio Un.	Precio total
250	Carne de cerdo	gr.	250	100%	1,20	1,20
150	Limón	gr.	110	75%	0,75	0,75
1000	Agua	ml.	1000	100%	0,00	0,00
10	Ají en polvo	gr.	10	100%	0,35	0,07
10	Sal	gr.	10	100%	0,01	0,01
4	Hoja de plátano	Un.	3	83,33%	1,00	0,06
Cantidad producida: 250 gr.					TOTAL	2,09
Cantidad de porciones: 5		de 50 gr.		COSTO DE PORCION		0,42
TÉCNICAS						
<ol style="list-style-type: none"> 1. En una bandeja resistente al calor con tapa se debe hacer una cama con hojas de plátano. 2. Sobre esto se pone el cerdo entero condimentado con sal. 3. Agregar a la carne una mezcla de jugo de limón y ají en polvo. 4. Envolver la carne con el resto de hojas y llenar lo restante con agua hasta cubrir las hojas. 5. Tapar el recipiente y enterrarlo en una fogata durante toda la noche o mínimo hasta que la carne este cocida y se vuelva suave. 						



RECETA: Chancho al hoyo		
MISE EN PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
<p>Cerdo limpio. Jugo de limón listo. Hojas de plátano limpias y desinfectadas.</p>	<p>Carne de cerdo cocida sobre hoja de plátano y flores de limón.</p>	<p>El hoyo donde se va a cocinar debe estar preparado con anterioridad haciendo una fogata previa a la cocción.</p> <p>El cerdo se pone entero en el recipiente antes de cocinar.</p> <p>El agua debe cubrir las hojas para que el cerdo se encuentre hidratado la mayor parte del tiempo.</p> <p>El sabor del cerdo es cítrico y poco picante.</p> <p>Se puede agregar jugo de piña y más ají para hacer una carne picante.</p> <p>Esta preparación se puede utilizar para ensaladas o entradas.</p>



3.6.7. Ficha técnica de Verduras asadas



FACULTAD DE CIENCIAS
DE LA HOSPITALIDAD

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD
CARERRA DE GASTRONOMÍA



UNIVERSIDAD DE CUENCA

Fundada en 1867

Ficha técnica de: Verduras asadas					Fecha: 22/03/2012	
C. Bruta	Ingredientes	U.C.	C. Neta	Rend. Est.	Precio Un.	Precio total
125	Zanahoria	gr.	115	92%	0,17	0,17
150	Brócoli	gr.	120	80%	0,20	0,20
75	Cebolla	gr.	72	96%	0,08	0,08
120	Pimiento	gr.	90	75%	0,07	0,07
75	Choclo	gr.	75	100%	0,10	0,10
75	Poroto	gr.	75	100%	0,16	0,16
15	Sal	gr.	15	100%	0,01	0,01
50	Grasa de pollo	gr.	40	80%	0,10	0,10
1000	Agua	ml.	1000	100%	0,00	0,00
5	Perejil	gr.	5	100%	0,01	0,01
Cantidad producida: 500 gr.					TOTAL	0,90
Cantidad de porciones: 10		de 50 gr.		COSTO DE PORCION		0,09
TÉCNICAS						
<ol style="list-style-type: none"> 1. Picar las verduras en bastones. 2. Blanquear. 3. Cocinar los granos en agua con sal hasta que estén suaves. 4. Poner la grasa de pollo a derretir en un coco o caña guadua caliente. 5. Cocinar sobre esta grasa las verduras y granos hasta el punto deseado. 						



RECETA: Verduras asadas		
MISE EN PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
<p>Zanahorias, limpias, cortadas en bastones y blanqueadas.</p> <p>Brócoli limpio, desinfectado, cortados y blanqueado.</p> <p>Cebolla picada en juliana y curtida.</p> <p>Pimientos limpios picados en juliana y blanqueados.</p> <p>Porotos y choclos cocidos con anterioridad.</p> <p>Grasa del pollo limpia y sin contaminantes.</p>	<p>Verduras y granos variados (zanahoria, brócoli, cebolla, pimientos, choclo, poroto) con perejil.</p>	<p>Puede usarse como guarnición.</p> <p>Los colores de los ingredientes principales deben ser brillantes e intensos.</p> <p>Se debe controlar la temperatura para que los ingredientes no se tuesten y sequen demasiado.</p>



3.6.8. Ficha técnica de Mousse en coco



FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD
CARERRA DE GASTRONOMÍA

FACULTAD DE CIENCIAS
DE LA HOSPITALIDAD



UNIVERSIDAD DE CUENCA
Fundada en 1867

Ficha técnica de: Mousse en coco					Fecha: 22/03/2012	
C. Bruta	Ingredientes	U.C.	C. Neta	Rend. Est.	Precio Un.	Precio total
2	Coco	Un.	2	100%	3,00	3,00
15	Mantequilla	gr.	15	100%	0,02	0,02
45	Azúcar	gr.	45	100%	0,04	0,04
60	Huevo	gr.	55	91,67%	0,15	0,15
30	Limón	gr.	28	93,33%	0,10	0,10
10	Esencia de vainilla	ml.	10	100%	0,07	0,07
15	Polvo de hornear	gr.	15	100%	0,10	0,10
75	Harina	gr.	75	100%	0,08	0,08
7	Gelatina	gr.	7	100%	0,25	0,25
150	Maracuyá	gr.	120	80%	0,24	0,24
250	Crema de leche	ml.	250	100%	0,75	0,75
Cantidad producida: 300 gr.					TOTAL	4,80
Cantidad de porciones: 2		de 150 gr.		COSTO DE PORCION		2,40
TÉCNICAS						
<ol style="list-style-type: none"> 1. Batir la mantequilla con el azúcar en el interior del coco hasta que quede como pomada. 2. Agregar el huevo y mezclar. 3. Agregar la ralladura de limón, harina y polvo de hornear. 4. Cocinar en la parte baja del horno a temperatura máxima (250°C). 5. Controlar la cocción del bizcocho. 6. Dejar enfriar. 7. En otro recipiente preparar un mousse a partir de sabayón batiendo las yemas a baño maría con azúcar, luego se agrega el jugo de maracuyá, la gelatina rehidratada y la crema batida (a 3/4). 8. Agregar la mezcla del mousse en el coco con el bizcocho. 9. Dejar cuajar el mousse en el frío. 						



RECETA: Mousse en coco		
MISE EN PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
<p>Coco partido y limpio. Cascara de limón rallado. Gelatina hidratada. Crema batida a $\frac{3}{4}$. Pulpa de maracuyá lista.</p>	<p>Mousse de maracuyá en el interior de un coco de corteza completa, decorado con flores y hojas de limón.</p>	<p>El coco debe estar completo con la corteza primaria para que la cocción se complete. Dividir el coco dejando la tapa para otras preparaciones. El horno debe estar a temperatura máxima. Se debe controlar la cocción del bizcocho hasta que esté listo. El coco debe estar completamente frio para hacer el mousse. La parte de la base del coco tiende a quemarse, pero esto no altera el sabor o aroma del producto final. Servir a temperatura ambiente o frio sobre un cesto para que la parte quemada no sea molesta y se pueda manejar con facilidad.</p>



3.7. Análisis comparativo entre la cocina moderna y la aplicación de utensilios alternativos naturales

Para realizar una comparación más exacta entre estos estilos de cocina se ha escuchado las diferentes opiniones e ideas de las personas que se relacionaron de una u otra manera a lo largo de esta investigación.³¹

De acuerdo a estas opiniones se han separado diferentes aspectos en la tabla 3.9 que se muestra a continuación:

Tabla 3.9.
Características principales de la cocina moderna y la aplicación de elementos naturales como utensilios alternativos de cocina

Aspecto	Cocina con la aplicación de elementos naturales como utensilios alternativos	Cocina moderna
Naturalidad del producto	Al ser un estilo de cocina en el cual no intervienen agentes químicos o instrumentos hechos artificialmente, se asegura que el producto fue hecho de forma natural.	En este tipo de cocina de pueden o no incluir elementos artificiales para la comida, sin embargo si ocupa herramientas realizadas de manera artificial, muchas de las mismas contienen componentes artificiales (por ejemplo el gas de cocina).
Impacto social	El hecho de que cocinar de esta manera es entretenido y se puede realizar en cualquier lugar, esto alienta a que se formen grupos de cocina e impulsa la relación social amigable entre diferentes personas	Este tipo de cocina es conocido y muchas veces parece monótono para las personas, además el espacio de una cocina limita la cantidad de gente dentro de la misma.
Economía	El consumo de las partes que	La inversión para ingredientes,

³¹ Los análisis comprenden la opinión de profesores, estudiantes, público en general y experiencias personales parte de los cuales se detallan en el capítulo 4.



Universidad de Cuenca

	<p>muchas veces se desechan en cocina ofrece una alternativa menos costosa para realizar nuevas preparaciones sin tener que recurrir a la adquisición de nuevos productos o elementos que significan un gasto adicional.</p>	<p>herramientas y equipos de cocina significa un gasto para las personas que muchas veces es muy elevado para la economía popular.</p>
<p>Impacto ambiental</p>	<p>Al consumir más elementos naturales aumenta la demanda y producción de los mismos, teniendo de esta manera más cultivos y más áreas verdes en nuestra localidad.</p> <p>La contaminación ambiental por desechos es menor debido a la utilización de todos los elementos de un producto.</p>	<p>Para conseguir las herramientas de uso normal se tiene que recurrir a la producción industrial lo que afecta al medio ambiente (ya sea en contaminación o en destrucción de ecosistemas para obtener materias primas).</p> <p>Se puede producir contaminación por desechos alimenticios.</p>
<p>Alternativa gastronómica</p>	<p>Este estilo de cocina ofrece una alternativa gastronómica muy viable en especial a las personas de bajos recursos y a los que realizan actividades al aire libre y muchas veces no cuentan con los elementos de una cocina convencional.</p>	<p>Es el tipo de cocina más conocido y utilizado en todo el mundo.</p>

Fuente: Investigación para el desarrollo de la monografía

Autor: José Israel Auquilla Mejía



Universidad de Cuenca

Como se pudo apreciar, las diferencias entre estos estilos de cocina son varias, sin embargo, se pueden combinar perfectamente entre sí, complementando directamente la una con la otra sin problemas significativos.



CAPITULO 4.

IMPACTO Y APLICACIÓN DE LA COCINA CON UTENSILIOS NATURALES

4.1. Análisis de aceptación, aplicación y usos

Para conocer más a fondo la aplicación de los elementos naturales en la gastronomía, se invitó a cocinar a gente común (de diferentes profesiones y ocupaciones) en escenarios distintos y ocupando los materiales que se tenían a la mano, añadiendo además, algunos de los elementos naturales de esta investigación.

A continuación se indica la preparación que se hizo, el lugar y las opiniones de las personas invitadas.

4.1.1. Rosca-pan de cazador con orégano y queso

Esta preparación se realizó con la ayuda de María Antonia Machado (licenciada en sociología) y Lourdes Domínguez (Ingeniera en contabilidad y auditoría) en una fogata hecha con carbón sobre palos.

Imágenes 4.1 y 4.2

María Antonia Machado y Lourdes Domínguez



Fuente propia

Autor: José Israel Auquilla Mejía



Universidad de Cuenca

El producto se lo pudo realizar con normalidad y no se presentaron dificultades o percances durante todo el desarrollo del plato.

Las opiniones en general fueron:

“Las preparaciones parecen muy interesantes porque es una forma alternativa de cocinar” (María Antonia Machado).

“Es entretenido y es muy bonito para cocinar con amigos o familia en casa o en actividades al aire libre” (Lourdes Domínguez).

4.1.2. Bocado (langostinos reventados)

Para realizar este plato se invitó a la comunidad de caminantes “Olimpo” del grupo Scout # 3 “San Jorge”, se utilizó una cocineta simple, el tiesto y la piedra pizarra.

Imagen 4.3

Elementos de la comunidad de caminantes “Olimpo”



Fuente propia

Autor: José Israel Auquilla Mejía



Universidad de Cuenca

Con estos invitados se realizaron los procesos de curado de tiesto, secado y pulverizado del ají y la preparación del plato con su decoración sobre la piedra pizarra.

Estas técnicas se realizaron con total normalidad y la única observación fue que a todos los chicos les llamo mucho la atención la forma en la que se realizaba cada uno de los procesos.

Al finalizar el plato la opinión general fue la siguiente:

“La preparación es novedosa porque se utilizan elementos de la naturaleza y esto no es muy común dentro de una cocina además que el producto final es muy rico e interesante”

4.1.3. Entrada (Envuelto de papa con charqui)

El envuelto de papa con charqui se lo hizo con el apoyo de Mariel y Alexandra Viteri (estudiantes universitarias) y se usó una parrilla normal para cocinar los envueltos en hoja de plátano.

Imagen 4.4
Mariel y Alexandra Viteri



Fuente propia

Autor: José Israel Auquilla Mejía



Universidad de Cuenca

Entre las observaciones a tomar en cuenta fue que las hojas de plátano tienden a endurecerse y romperse con facilidad en épocas de frío y que a temperaturas ambientales altas, son muy maleables y resistentes.

Después de esto las preparaciones se pudieron realizar con total normalidad (elaboración de charqui, preparación de la masa, del relleno y cocción del envuelto) y el producto final no sufrió cambios.

La opinión de las invitadas al finalizar el plato fue que “es un plato muy fácil de preparar, con ingredientes que están al alcance del público y los sabores estuvieron muy interesantes y diferentes pero ricos, principalmente de la carne. Además que este tipo de preparaciones se pueden realizar en cualquier lado y eso es una ventaja porque se puede aplicar en cualquier momento”.

4.1.4. Plato fuerte (pescado envuelto y cerdo al hoyo)

Al realizar esta preparación se contó con la ayuda de Waldo Calle (estudiante de gastronomía) y en ocupó la caña guadua y una cocina normal de hogar.

Imagen 4.5
Waldo Calle



Fuente propia

Autor: José Israel Auquilla Mejía



Universidad de Cuenca

Las preparaciones se realizaron con total normalidad y no se presentaron dificultades en ninguno de los procesos realizados, después de terminado el plato, el invitado opinó lo siguiente:

“A mí me ha llamado mucho la atención la forma de preparar los distintos ingredientes que hemos utilizado, la preparación del cerdo al hueco (con las distintas marinadas que se pueden utilizar), así como las distintas formas de preparar con los estilos de hojas que se usen, así como las técnicas (al vapor, parrilla o en caña guadua)”

“Me parece muy interesante el asunto de utilizar técnicas no convencionales para cocinar porque además de aportar sabor y presentación, ayuda a conservar los nutrientes de las distintas preparaciones así como mantener las distintas técnicas tradicionales de nuestra cocina local”

4.1.5. Postre (Mousse en coco)

Este postre se hizo junto con Mercy Quezada (licenciada en gastronomía y servicio de alimentos y bebidas) y el material que se ocupó fue el coco tierno con la corteza completa y pulpa.

Imagen 4.6
Mercy Quezada



Fuente propia

Autor: José Israel Auquilla Mejía



Universidad de Cuenca

Esta preparación se la realizó en un horno de cocina convencional, luego de realizar el proceso de trabajo respectivo, la opinión fue la siguiente:

“Me parece una buena alternativa para las personas que están estudiando gastronomía como una manera de innovar y además el usar el coco como recipiente no es incomodo, ni causa dificultades al usarlo (es como un bowl) y hasta aporta sabor extra a las preparación”.

“Me parece un buen inicio en esto de utilizar elementos naturales para cocina, te dijera que sigas experimentando con los diferentes elementos que tenemos y que esto abre mucho la mente para aportar con nuevas ideas a la gastronomía y al ser de origen natural, asegura una cocina saludable”

En general todas las preparaciones se pudieron realizar de manera normal en cualquiera de los casos y no se presentaron dificultades, se pudo observar que al cocinar con otras personas, el ambiente se convierte en amigable, atractivo y entretenido, finalmente se pudo observar que la aceptación por parte de los invitados fue totalmente favorable y la acogida dada a este tipo de cocina resulto interesante, recibiendo de parte de todos buenas opiniones.

4.2. Estudios entre la población

Entre los días 15 y 22 de diciembre se realizaron diferentes degustaciones con la participación de estudiantes, profesores y el personal administrativo de la Universidad de Cuenca.

El sistema de presentación fue por medio de presentación de un menú completo que se detalla a continuación:



Universidad de Cuenca

Pan:

Rosca- pan de cazador con orégano y queso.

Bocado:

Camarones reventados al fogón y cerdo asado sobre chocolate blanco con limón y mermelada de maracuyá.

Entrada:

Envueltos de papa con charqui de res y pollo en hoja de plátano.

Sorbete:

Nieve helada de Drake

Plato fuerte:

Deconstrucción de maito

(Pescado envuelto en hoja de plátano al vapor, ensalada de verduras asadas con lechuga, brotes de alfalfa, cerdo al hoyo, y queso parmesano, puré de yuca y tomates cherry en tulipán gratinado)

Postre:

Mousse de maracuyá en coco.

Bebida:

Infusión de ataco con limón.

Digestivo:

Shot de canelazo

A todo esto se acompañó una presentación por diapositivas de los principales platos que se relacionaron a la investigación.



Universidad de Cuenca

Imágenes 4.7, 4.8 y 4.9 Degustación de la monografía



Fuente propia

Autor: José Israel Auquilla Mejía

En general la acogida del público fue favorable a la presentación y a los platos, entre las recomendaciones generales estuvieron el crear un nombre que relacione mejor a los platos con el tipo de gastronomía que se propone y fomentar la expansión de este estilo de cocina, además de estas, hubieron observaciones sobre las preparaciones que se detallan en el siguiente tema.

4.3. Análisis de los resultados obtenidos en la degustación y evaluación

La degustación y evaluación se realizó con un total de once personas, el sistema de presentación se lo realizó con un menú completo y para la valoración de los productos se tomaron en cuenta cinco de las características



Universidad de Cuenca

organolépticas más importantes (presentación del plato, sabor, textura, aroma y cantidad de la porción).

Entre las observaciones de la degustación, resalta la buena acogida del público hacia esta propuesta gastronómica, se propuso que la presentación de los platos tiene que ser más rústica como en el caso del plato fuerte (se sirvió sobre piedra reemplazando al plato), también se sugirió trabajar con los nombres de los platos para darles una denominación que los relacione con el estilo de cocina que se presentó (aplicación de elementos naturales como utensilios alternativos de cocina).

En general la propuesta presentada dentro de la degustación fue acogida con mucho agrado por los presentes, las diferentes preparaciones recibieron calificaciones generales de entre cuatro y cinco que corresponden a “muy bueno” y “excelente” en la escala de valoración preestablecida³².

A continuación se analizará cada uno de las preparaciones con su respectivo puntaje valorizado por los asistentes:

4.3.1. Rosca-pan de cazador con orégano y queso.

Esta preparación se presentó como un abre bocas al inicio de la degustación y se encontraba servido sobre cestos en las mesas.

³² Si se quiere revisar las calificaciones individuales se puede revisar el anexo # 1 “Tabulación de Resultados de las diferentes preparaciones con sus respectivos gráficos” y el anexo # 2 “hojas de evaluación”.

Foto 4.10

Rosca-pan de cazador con orégano y queso



Fuente propia

Autor: José Israel Auquilla Mejía

El promedio general de esta preparación es de cuatro puntos, este puntaje corresponde a *Muy Bueno* dentro de la escala de valoración general, a continuación en la tabla 4.1. se indican los diferentes aspectos a evaluar sobre este producto y su respectiva valoración³³.

Tabla 4.1.

Valoración obtenida en el Rosca-pan de cazador con orégano y queso

Característica	Valor obtenido	Estimación de la calificación
Presentación	4	Muy bueno
Sabor	4	Muy bueno
Textura	4	Muy bueno
Aroma	4	Muy bueno
Cantidad de la porción	4	Muy bueno

Fuente propia

Autor: José Israel Auquilla Mejía

Por otro lado, entre las calificaciones individuales se pudo notar que existieron personas que no estuvieron de acuerdo con la textura crujiente de la preparación, pero indican una minoría con relación a la opinión general.

³³ Véase: Anexo 1.1. Rosca-pan de cazador con orégano y queso



Universidad de Cuenca

Entre las observaciones directas y opiniones que recibió esta preparación, a la mayoría de las personas les pareció interesante la forma en la que se preparó el plato, les gustó el sabor y la textura del mismo, además se pudo notar que es mejor presentar el producto entero, porque cortado, influye mucho en la textura del mismo (lo vuelve más duro en el interior).

En conclusión este análisis apunta a que la textura del producto se puede mejorar cuando se sirve el plato (no se debe cortar antes de tiempo), también se puede decir que este producto es viable para presentarlo dentro del estilo de cocina propuesto (aplicación de elementos naturales como utensilios alternativos de cocina).

4.3.2. Cerdo Asado

Este plato fue presentado como un entremés junto con los *Camarones reventados al fogón* sobre chocolate blanco rallado y acompañado con mermelada de maracuyá.

Imagen 4.11

Cerdo Asado



Fuente propia

Autor: José Israel Auquilla Mejía

El promedio general de esta preparación es de cuatro puntos con tendencia a cinco, este puntaje corresponde a *Muy Bueno* y *Excelente* dentro de la escala



Universidad de Cuenca

de valoración general, a continuación en la tabla 4.2. se indican los diferentes aspectos a evaluar sobre este producto y su respectiva valoración³⁴.

Tabla 4.2.
Valoración obtenida en el Cerdo Asado

Característica	Valor obtenido	Estimación de la calificación
Presentación	4	Muy bueno
Sabor	5	Excelente
Textura	4	Muy bueno
Aroma	4	Muy bueno
Cantidad de la porción	5	Excelente

Fuente propia

Autor: José Israel Auquilla Mejía

En las calificaciones individuales se pudo apreciar diferentes puntos de vista de acuerdo a las valoraciones y una de las más sobresalientes es que la mayor parte de gente opinó que esta preparación se puede presentar de otra manera diferente a un entremés y existió un promedio de captación del sabor como excelente, lo que es muy bueno para la degustación.

Las observaciones directas y opiniones que se dieron a este plato fueron, que la próxima vez se debe servir dentro de un plato fuerte y no como entremés como se sirvió en esta ocasión, la forma de cocción del mismo se debe cuidar para que no afecte mucho a la textura (para que la carne no se ponga muy dura) y que la técnica de marinar con anterioridad a la carne con jugo de piña favoreció en gran medida a su textura.

Como resultado este plato fue muy bien aceptado por el público en general, aunque la presentación del mismo se debe mejorar un poco y se debe cuidar la

³⁴ Véase: Anexo 1.2 Cerdo Asado



Universidad de Cuenca

textura de la carne para que no se haga dura, con el método de marinar la carne previamente y controlando la intensidad y exposición al calor.

4.3.3. Camarones reventados al Fogón

Este plato fue presentado como un entremés junto con el *cerdo asado* sobre chocolate blanco rallado y acompañado con mermelada de maracuyá.

Imagen 4.12.

Camarones reventados al Fogón



Fuente propia

Autor: José Israel Auquilla Mejía

El promedio general de esta preparación es de cinco puntos, este puntaje corresponde a *Excelente* dentro de la escala de valoración general, a continuación en la tabla 4.3. se indican los diferentes aspectos a evaluar sobre este producto y su respectiva valoración³⁵.

³⁵ Véase: Anexo 1.3. Camarones reventados al fogón



Tabla 4.3.
Valoración obtenida en los Camarones reventados al fogón

Característica	Valor obtenido	Estimación de la calificación
Presentación	4	Muy bueno
Sabor	5	Excelente
Textura	5	Excelente
Aroma	5	Excelente
Cantidad de la porción	5	Excelente

Fuente propia

Autor: José Israel Auquilla Mejía

Por medio de las calificaciones individuales se pudo apreciar que la gente cree que se debe fortalecer la presentación del plato, cambiando la decoración y sin mezclar en el mismo plato a los camarones con otros géneros como se presentó en esta ocasión (servido junto con el chancho).

Las opiniones y observaciones sobre este producto fueron favorables y a toda la gente le gusto mucho sus características organolépticas más importantes (sabor, aroma y textura), un punto débil en esta degustación fue la decoración y presentación del plato.

Para mejorar este plato se debe manejar una decoración diferente manteniendo el resto de propiedades organolépticas que resultaron positivas en las evaluaciones.

4.3.4. Envueltos de papa con charqui de res y pollo

Este producto se mostró en la degustación como entrada y se mezclaron los dos tipos de charquis para hacer un solo plato, también al momento de servir

se presentaron los charquis por individual y se dio a probar al público por separado, para que puedan diferenciar los sabores de las carnes.

Imagen 4.13.
Envuelto de papa con charqui de res y pollo



Fuente propia

Autor: José Israel Auquilla Mejía

El promedio general de esta preparación es de cuatro puntos, este puntaje corresponde a *Muy Bueno* dentro de la escala de valoración general, a continuación en la tabla 4.4. se indican los diferentes aspectos a evaluar sobre este producto y su respectiva valoración³⁶.

Tabla 4.4.
Valoración obtenida en el Envuelto de papa con charqui de res y pollo

Característica	Valor obtenido	Estimación de la calificación
Presentación	4	Muy bueno
Sabor	4	Muy bueno
Textura	4	Muy bueno
Aroma	4	Muy bueno
Cantidad de la porción	5	Excelente

Fuente propia

Autor: José Israel Auquilla Mejía

³⁶ Véase: Anexo 1.4. Envuelto de papa con charqui de res y pollo



Universidad de Cuenca

De acuerdo a las calificaciones individuales se pudo captar que el sabor y la textura se vieron opacadas por la presencia de partes quemadas en las hojas y que se impregnaron al producto durante la cocción, el aroma no se sintió mucho y que predominó el aroma ahumado, lo que para algunas personas no fue muy agradable,

Las observaciones que recibió este plato fueron, que se debe mejorar en el nombre para que no sea confundido como un tamal tradicional, que se debe controlar mucho las partes quemadas, una persona opino que la porción era muy poco y toda la audiencia estuvo de acuerdo que sería bueno no mezclar diferentes tipos de carne en un solo envuelto porque no se siente mucho la diferencia al probar.

Como conclusión para mejorar, se debe trabajar con los charquis por separado para que se puedan diferenciar los sabores, la exposición al calor se debe controlar más para no quemar el producto y se debe buscar un nombre que identifique a esta preparación con el estilo de cocina que se está utilizando.

4.3.5. Pescado en hoja de plátano

Este producto se presentó como género principal dentro del plato fuerte sobre una plancha de piedra pizarra, acompañado de puré de yuca, ensalada de *verduras asadas*, lechuga brotes de alfalfa, *cerdo al hoyo*, tomates cherry y mermelada de ají rocoto.

Imagen 4.14.

Pescado envuelto en hoja de plátano



Fuente propia

Autor: José Israel Auquilla Mejía

El promedio general de esta preparación es de cuatro puntos con tendencia a cinco, este puntaje corresponde a *Muy Bueno* y a *Excelente* dentro de la escala de valoración general, a continuación en la tabla 4.5. se indican los diferentes aspectos a evaluar sobre este producto y su respectiva valoración³⁷.

Tabla 4.5.

Valoración obtenida en el Pescado envuelto en hoja de plátano

Característica	Valor obtenido	Estimación de la calificación
Presentación	4	Muy bueno
Sabor	4	Muy bueno
Textura	5	Excelente
Aroma	4	Muy bueno
Cantidad de la porción	5	Excelente

Fuente propia

Autor: José Israel Auquilla Mejía

³⁷ Véase: Anexo 1.5. Pescado en hoja de plátano



Universidad de Cuenca

Según las calificaciones individuales, los aspectos a tomar en cuenta son el sabor y aroma, debido a que este plato fue del agrado de la mayor parte de las personas aunque con gustos variados.

Las observaciones que recibió este plato son que se debe mejorar en el nombre, que al verse mezclado con el resto de productos en el plato (puré de yuca, ensalada y verduras), dio la impresión de que era una deconstrucción del “maito”³⁸ y eso puede servir para presentar el plato y que el sabor de este plato en particular, fue uno de los que más gustaron al público por su sabor y presentación sobre una piedra pero que faltó más puré de yuca para acompañar al mismo.

Como conclusión se recomendó utilizar métodos parecidos a este, para presentar los otros platos del menú (servicio en piedras) y se debe trabajar bien en el nombre para que identifique a esta preparación con el estilo de cocina que se está empleando.

4.3.6. Chancho al hoyo.

Esta preparación se sirvió dentro de la ensalada de *verduras asadas*, lechuga y brotes en el plato fuerte, debido a su acidez y textura que acompañaban de manera ideal a esta preparación.

³⁸ Plato tradicional de la cocina de la amazonia, que se hace envolviendo el pescado en hojas de bijao junto con cebolla, pimientos y especias y cociéndolo directamente al calor de las brasas de una fogata, se consume junto con yuca cocida.

Imagen 4.15.
Chancho al hoyo



Fuente propia

Autor: José Israel Auquilla Mejía

El promedio general de esta preparación es de cuatro puntos con tendencia a cinco, este puntaje corresponde a *Muy Bueno* y a *Excelente* dentro de la escala de valoración general, a continuación en la tabla 4.6. se indican los diferentes aspectos a evaluar sobre este producto y su respectiva valoración³⁹.

Tabla 4.6.
Valoración obtenida en el Chancho al hoyo

Característica	Valor obtenido	Estimación de la calificación
Presentación	5	Excelente
Sabor	4	Muy bueno
Textura	4	Muy bueno
Aroma	4	Muy bueno
Cantidad de la porción	5	Excelente

Fuente propia

Autor: José Israel Auquilla Mejía

³⁹ Véase Anexo 1.6. Chancho al hoyo



Universidad de Cuenca

Según las calificaciones individuales se pudo notar que los puntos a mejorar son la textura y aroma, que no fue de total agrado de una parte de las personas asistentes a la degustación, debido a que el producto se opacaba mucho por la cantidad de ingredientes de la ensalada.

Entre las observaciones que se captaron desde un inicio y una opinión que se discutió mucho, fue el hecho de la acidez que en un inicio estuvo muy fuerte y luego en la degustación general, como se bajó un poco este punto, se llegó a considerar que era de muy baja acidez para estar en la ensalada, otra observación fue, que este plato llamó mucho la atención por la manera en la que se preparó y se consideró excelente para este estilo de cocina junto con las otras preparaciones ofrecidas donde intervienen métodos alternativos para la de preparación de alimentos.

Como conclusión se debe manejar mejor el punto de acidez (controlando la cantidad de cítricos en la receta) y la cantidad de la porción de esta preparación al acompañar con otros productos y para que se mantenga en el plato sin opacar ni tampoco perderse junto con los demás ingredientes.

4.3.7. Verduras asadas

Esta preparación se sirvió dentro de una ensalada junto con el *chancho al hoyo*, lechuga y brotes en el plato fuerte.

Imagen 4.16.
Verduras asadas



Fuente propia
Autor: José Israel Auquilla Mejía



El promedio general de esta preparación es de cuatro puntos, este puntaje corresponde a *Muy Bueno* dentro de la escala de valoración general, a continuación en la tabla 4.7. se indican los diferentes aspectos a evaluar sobre este producto y su respectiva valoración⁴⁰.

Tabla 4.7.
Valoración obtenida en las Verduras asadas

Característica	Valor obtenido	Estimación de la calificación
Presentación	4	Muy bueno
Sabor	4	Muy bueno
Textura	4	Muy bueno
Aroma	4	Muy bueno
Cantidad de la porción	4	Muy bueno

Fuente propia

Autor: José Israel Auquilla Mejía

Tomando en cuenta las valoraciones individuales se puede notar que el punto más débil fue el aroma que no agradó a una parte de los asistentes debido a que predominó el aroma a pollo (carne de la que se obtuvo la grasa).

Las observaciones que se pudieron recibir fueron que la preparación no se lo debería emplear solo como guarnición, sino que se le debe dar más importancia dentro del plato, que la cantidad estuvo pequeña para el plato fuerte, que tiene un muy buen sabor y se debe mejorar tanto el aroma al igual que la textura para que resalten las verduras.

Entre las conclusiones se debe manejar la manera de acompañar esta preparación para que resalte mas dentro de un plato, al cocinar se debe cuidar

⁴⁰ Véase: Anexo 1.7. Verduras asadas



las características como textura y aroma, bajando la temperatura y la cantidad de grasa que se utiliza.

4.3.8. Mousse en coco

La presentación del *Mousse en coco* se la realizó con el coco puesto en el interior de un cesto, junto con una servilleta de tela colgada de un extremo y todo esto se mostró como el postre de la degustación.

Imagen 4.17.
Mousse en coco



Fuente propia

Autor: José Israel Auquilla Mejía

El promedio general de esta preparación es de cinco puntos, este puntaje corresponde a *Excelente* dentro de la escala de valoración general, a continuación en la tabla 4.8. se indican los diferentes aspectos a evaluar sobre este producto y su respectiva valoración⁴¹.

⁴¹ Véase: Anexo 1.8. Mousse en coco



Tabla 4.8.
Valoración obtenida en el mousse en coco

Característica	Valor obtenido	Estimación de la calificación
Presentación	5	Excelente
Sabor	5	Excelente
Textura	5	Excelente
Aroma	5	Excelente
Cantidad de la porción	5	Excelente

Fuente propia

Autor: José Israel Auquilla Mejía

Entre las calificaciones individuales se pudo notar que esta fue considerada la mejor preparación de la degustación y existió una evaluación que consideraba falencias en la cantidad de la porción por creerla excesiva, sin embargo a la mayor parte del público asistente le pareció excelente este plato en todos sus aspectos.

En cuanto a las observaciones se dijo que la cantidad de la porción era un poco excesiva para una sola persona, sin embargo a todos les gusto este plato y fue el más felicitado de todos, también se dijo que el detalle de presentar de la manera en la que se mostró era la más original de la degustación.

Entre las conclusiones a captar sobre esta preparación están la aceptación por parte del público que fue muy favorable y las soluciones que se pueden realizar son el presentar de la misma manera al plato, dejando a consideración del consumidor la cantidad que desee, también se puede abrir la posibilidad de compartir este postre entre dos o más personas aumentando un poco más la porción general.



Universidad de Cuenca

CONCLUSIONES

- Varias de las preparaciones culinarias ancestrales se han perdido a lo largo del tiempo o se han visto como obsoletas debido a que la industrialización de alimentos, las comidas rápidas y las cocciones simples, se presentan como una mejor alternativa para los consumidores, sin embargo, en estas alternativas se ha perdido la naturalidad del producto y muchas de estas comidas contienen ingredientes nocivos o son peligrosas para la salud (comida chatarra).
- Uno de los factores principales que propició la desaparición de la cocina autóctona fue la colonización de los pueblos aborígenes por parte de extranjeros que trajeron herramientas más sofisticadas y nuevos ingredientes para ser explotados.
- El rescate de las preparaciones ancestrales abre una alternativa a explotar en los nuevos gastronómicos debido a que se puede innovar aplicando los ingredientes que se tienen a la mano, creando en ciertas ocasiones un estilo de cocina fusión.
- Este tipo de cocciones tienen un tiempo de duración relativamente largo, dependiendo de la herramienta que se utilice y la preparación que se realice, sin embargo se pueden acortar los tiempos, dependiendo de la intensidad del calor.
- Las herramientas utilizadas en esta investigación sirven para cocciones al aire libre (cocina de aventura) o como alternativas a ser aplicadas en una cocina convencional.
- Cualquier elemento natural puede ser utilizado en gastronomía, sea este en la preparación directa de los alimentos o como una herramienta alternativa dentro de la cocina.



Universidad de Cuenca

- Uno de los aspectos importantes a tomar en cuenta dentro de la creación de platos es buscar la armonía de los ingredientes utilizados y considerar que las herramientas naturales pueden aportar sabores adicionales a las preparaciones.
- A lo largo de las preparaciones se emplearon ingredientes limpios, en buen estado y frescos, lo que aseguro la buena calidad de los platos que se presentaron en las diferentes degustaciones.
- Luego de dar a conocer estas preparaciones se pudo observar que el interés de la población es positivo lo que asegura un crecimiento significativo y una motivación importante para seguir creciendo con este estilo de cocina.
- El costo de las preparaciones realizadas es viable para comercializarlo por lo que puede ser fácilmente aplicado para la venta en un restaurante.



Universidad de Cuenca

BIBLIOGRAFIA

Fuentes bibliográficas

Baden-Powell of Gilwell, Robert. *Escultismo para muchachos*. 12^a ed. San José (Costa Rica), Editorial Scout Interamericana, 1994.

Brack Egg, Antonio; Bravo Tecsi, Fernando. *Perú. Legado milenario*. Lima, Universidad San Marcos de Porres & Legado S.A., 2005.

Cocina de todo el mundo. 1.000 recetas que combinan tradición y modernidad. Barcelona, Blume, 2004.

Crónica de América. Barcelona, Plaza & Janés Editores S.A., 1990.

Egan, Sawyer y Ronald S. Kirk. *Composición y Análisis de Alimentos de Pearson*. México, Compañía Editorial Continental, 2004.

Einzmann, Harald; Almeida Durán, Napoleón. *CAÑAR*. Cuenca, Colección La Cultura Popular en el Ecuador, 1991.

Estrella, Eduardo. *El Pan de América: etnohistoria de los alimentos aborígenes en el Ecuador*. 3^a ed. Quito, Abya-Yala, 1990.

Feo, Herminia. *Prehistoria*. sld. Editoril Cincel, S.A., 1979.

Guzmán, Rosa y Edgar Segura. *Introducción a la tecnología de alimentos*. Bogotá, Unisur, 1991.

Ismail, Ahmed. *Congresos y Catering: organización y ventas*. España (Madrid), Paraninfo, S.A., 2001.

Jaramillo Pérez, Cesar. *Resumen de historia de América*. Quito, Editorial Universitaria, 1965.



Universidad de Cuenca

Kirchheim, Luisa. *Para Amantes del Queso*. España (Barcelona), Grupo Océano, 2004.

Loewer, E. *COCINA PARA PROFESIONALES. Hoteles, restaurantes, residencias*. 13ª ed. España (Madrid), Paraninfo, S.A., 2004.

Malamud, Carlos. *Historia de América*. Madrid, Alianza editorial, 2005.

Océano uno color, diccionario enciclopédico. Barcelona (España), Océano grupo editorial, S.A., 1997.

Rojas Raviela, Teresa y John Murra. *Historia general de América Latina*. España, Trotta, 1999.

Sánchez, Luis Alberto. *Historia General de América*. 11ª ed. Lima, Editorial Universo, 1981.

Toda la gastronomía de la A a la Z. España, Everest, 2003.

Vallejo, Raúl. *MANUAL DE ESCRITURA ACADÉMICA. Guía para estudiantes y maestros*. Quito, Corporación Editora Nacional, 2006.

Wright, Jeni y Eric Treuillé. *Le Cordon Bleu: Guía completa de las técnicas Culinarias*. Barcelona, Blume, 2004.

Fuentes de Internet

“¿Qué harías sí...?. *Manual de supervivencia*”. Internet. www.chillida.com. Acceso: 6 Abril 2011.

“Atole”. Internet. <http://es.wikipedia.org/wiki/Atole>. Acceso: 15 septiembre 2011.



Universidad de Cuenca

“*Canis lupus pambasileus*”. Internet.
http://es.wikipedia.org/wiki/Canis_lupus_pambasileus. Acceso: 18 junio 2011.

“*Centro de origen de plantas cultivadas*”. Internet.
<http://www.prodiversitas.bioetica.org/nota63-3htm>. Acceso: 1 Diciembre 2005.

“*Cocina Inu*”. Internet. http://es.wikipedia.org/wiki/Cocina_inut. Acceso: 16 septiembre 2011.

“*Colonización Europea de América*”. Internet.
http://en.wikipedia.org/wiki/Colonización_Europea_de_America. Acceso: 26 julio 2011.

“*Curanto*”. Internet. <http://en.wikipedia.org/wiki/Curanto>. Acceso: 12 septiembre 2011.

“*Dibujos de los primeros cazadores americanos*”. Internet.
http://poblamerica.blogspot.com/2009_01_01_archive.html. Acceso: 26 julio 2011.

“*Durvillaea Antarctica*”. Internet.
http://en.wikipedia.org/wiki/Durvillaea_antarctica. Acceso: 15 agosto 2011.

“*Época preincaica*”. Internet.
http://es.wikipedia.org/wiki/Épocas_preincaica#Introducci.C3.B3n.
Acceso: 18 Septiembre 2011.

“*Foto tortilleras*”. Internet.
es.wikipedia.org/wiki/Archivo:Tortilleras_Nebel.jpg. Acceso: 26 Julio 2011.



Universidad de Cuenca

“Gastronomía de Alaska”. Internet.

<http://www.viajesaalaska.com/contenidos/reportajes/gastronomiaalaska.htm>. Acceso: 18 Agosto 2011.

“Gastronomía de Ecuador”. Internet.

es.wikipedia.org/wiki/Gastronomía_de_Ecuador. Acceso 14 Octubre 2011.

“Gastronomía de México”. Internet.

es.wikipedia.org/wiki/Gastronomía_de_Mexico. Acceso: 19 Agosto 2011.

“Gastronomía del Sur de Estados Unidos”. Internet.

http://es.wikipedia.org/wiki/Gastronom%C3%ADa_del_sur_de_Estados_Unidos. Acceso: 18 Octubre 2011.

“Guanahuatabeyes”. Internet. en.wikipedia.org/wiki/File:Taínos.svg.

Acceso: 24 Agosto 2011.

“Historia de Cuba”. Internet.

http://es.wikipedia.org/wiki/Historia_de_Cuba#Migraciones_prehisp.C3.A1incas_hacia_Cuba. Acceso 15 Noviembre 2011.

“Indígenas de América del Sur”. Internet.

http://poblamerica.blogspot.com/2009_01_01_archive.html.

Acceso: 26 julio 2011.

“La cocina latinoamericana”. Internet.

[en/wikipedia.org/wiki/Latin_American_cuisine](http://en.wikipedia.org/wiki/Latin_American_cuisine). Acceso: 26 Agosto 2011.

“La conquista del fuego: un antes y un después”. Internet.

www.portalmundos.com. Acceso: 1 Diciembre 2005.

“La historia del Chocolate”. Internet. www.blogciniario.com. Acceso: 2

Mayo 2006.



Universidad de Cuenca

"la sal". Internet. http://www.quiminet.com/ar3/ar_armRsDFRsDF-tipos-de-sal-usos-y-aplicaciones.htm. Acceso: 31 mayo 2011.

"La yupana". Internet. <http://universalis.mforos.com/1736081/8489644-la-yupana/>. Acceso: 26 julio 2011.

"Los chasquis". Internet. <http://universalis.mforos.com/1736081/8465862-los-chasquis/>. Acceso: 26 julio 2011.

"Muktuk". Internet. <http://en.wikipedia.org/wiki/Muktuk>. Acceso: 26 julio 2011.

"Native American cuisine". Internet. http://en.wikipedia.org/wiki/Native_American_cuisine. Acceso: 26 junio 2011.

"Plátano". Internet. es.wikipedia.org/wiki/Archivo:Banana_plantation.jpg. Acceso: 14 Octubre 2011.

"Quipu". Internet. <http://universalis.mforos.com/1736081/8447137-quipu/>. Acceso: 26 julio 2011.

"Tablas de composición de alimentos ecuatorianos". Internet. <http://blog.espol.edu.ec/kcoello/tabla-de-composicion-de-alimentos-ecuatorianos/>. Acceso 15 Enero 2012.

"Tablas de composición de alimentos". Internet. www.senba.es/recursos/pdf/Macronutrientes.pdf. Acceso: 15 Noviembre 2005.

Azcoytia, Carlos. "La historia de pemmicam, un alimento de supervivencia". Internet. www.historiacocina.com/historia/articulos/pemmican. Acceso: 26 julio 2011.



Universidad de Cuenca

Cartay, Rafael. "Chocolate". Internet. www.analitica.com/art/1999.06/regalos/00002.asp. Acceso: 1 Diciembre 2005.

Gil Flores, Gema. "De América para el mundo". Internet. www.prensalibre.com. Acceso: 2 Enero 2006.

Insúa, María Fernanda y Karina Fuks. "Evolución humana y dieta". Internet. www.nutrinfo.com.ar. Acceso: 3 Marzo 2006.

Núñez Sánchez, Jorge. *Cocina Ecuatorina*. Internet. www.ecuaworld.com.ec/cocina_ecuatoriana.htm. Acceso: 15 Marzo 2011.

Wagner, Erika. "Aportes de cultivos propios de América para el mundo". *Revista LINEAS* N° 215, Marzo 1975. Internet. <http://orbita.starmedia.com/~venezuela10/aportesamer.htm>. Acceso: 1 Diciembre 2005.

Fuentes digitales

"Banano". *Microsoft® Encarta® 2009* [DVD]. Microsoft Corporation, 2008.

"Basalto". *Microsoft® Encarta® 2009* [DVD]. Microsoft Corporation, 2008.

"Camarón". *Microsoft® Encarta® 2009* [DVD]. Microsoft Corporation, 2008.

"Cebolla". *Microsoft® Encarta® 2009* [DVD]. Microsoft Corporation, 2008.

"Cerdo". *Microsoft® Encarta® 2009* [DVD]. Microsoft Corporation, 2008.



Universidad de Cuenca

“Chile”. *Microsoft® Encarta® 2009* [DVD]. Microsoft Corporation, 2008.

“Coco”. *Microsoft® Encarta® 2009* [DVD]. Microsoft Corporation, 2008.

“Coliflor”. *Microsoft® Encarta® 2009* [DVD]. Microsoft Corporation, 2008.

“Edad de piedra” *Microsoft® Encarta® 2009* [DVD]. Microsoft Corporation, 2008.

“Esquimales”. *Microsoft® Encarta® 2009* [DVD]. Microsoft Corporation, 2008.

“Hortalizas”. *Microsoft® Encarta® 2009* [DVD]. Microsoft Corporation, 2008.

“Legumbres”. *Microsoft® Encarta® 2009* [DVD]. Microsoft Corporation, 2008.

“Maíz”. *Microsoft® Encarta® 2009* [DVD]. Microsoft Corporation, 2008.

“Maracuyá”. *Microsoft® Encarta® 2009* [DVD]. Microsoft Corporation, 2008.

“Mesoamérica”. *Microsoft® Encarta® 2009* [DVD]. Microsoft Corporation, 2008.

“Orégano”. *Microsoft® Encarta® 2009* [DVD]. Microsoft Corporation, 2008.

“Pan”. *Microsoft® Encarta® 2009* [DVD]. Microsoft Corporation, 2008.

“Papa”. *Microsoft® Encarta® 2009* [DVD]. Microsoft Corporation, 2008.

“Piedra pizarra”. *Microsoft® Encarta® 2009* [DVD]. Microsoft Corporation, 2008.

“Piedras”. *Microsoft® Encarta® 2009* [DVD]. Microsoft Corporation, 2008.



Universidad de Cuenca

“Pimiento”. *Microsoft® Encarta® 2009* [DVD]. Microsoft Corporation, 2008.

“Pollo”. *Microsoft® Encarta® 2009* [DVD]. Microsoft Corporation, 2008.

“Queso”. *Microsoft® Encarta® 2009* [DVD]. Microsoft Corporation, 2008.

“Sílex”. *Microsoft® Encarta® 2009* [DVD]. Microsoft Corporation, 2008.

“Tecnología”. *Microsoft® Encarta® 2009* [DVD]. Microsoft Corporation, 2008.

“Utensilio”. *Microsoft® Encarta® 2009* [DVD]. Microsoft Corporation, 2008.

“Zanahoria”. *Microsoft® Encarta® 2009* [DVD]. Microsoft Corporation, 2008.

Chiluiza, Cristina y Juan Hernández. *Elaboración de papel artesanal de caña guadua*. CD-ROM. Quito, Escuela Politécnica Nacional, 2009.



ANEXOS

Anexo # 1

Tabulación de resultados de las diferentes preparaciones con sus respectivos gráficos

Se tomó en cuenta a cada una de las encuestas, las cuales se encuentran numeradas (del uno al once) y los días en los que se realizaron siendo tomado en cuenta como el primer día el jueves 15 de diciembre de 2011 (marcado con amarillo y contado al final) y el segundo día el miércoles 21 de diciembre de 2011.

A continuación se muestran las tabulaciones de cada una de las preparaciones con su correspondiente gráfico:



1.1. Rosca-pan de cazador con orégano y queso

1	malo
2	regular
3	bueno
4	muy bueno
5	excelente

#	Presentación	Sabor	Textura	Aroma	Cantidad de la porción
1	5	4	4	5	5
2	3	3	2	3	1
3	4	4	3	4	5
4	4	5	4	4	5
5	5	4	5	5	5
6	4	5	4	5	4
7	5	4	4	3	5
8	4	3	2	3	4
9	5	4	4	5	5
10	4	5	4	5	5
11	4	5	5	4	5
total	47	46	41	46	49
prom. 2º día	4	4	4	4	4
prom. 1º día	4	5	4	5	5
promedio total	4	4	4	4	4

Gráfico 1.
Análisis general de la evaluación de Rosca-pan de Cazador con orégano y queso



Fuente propia
Autor: José Israel Auquilla Mejía



Universidad de Cuenca

1.2. Cerdo Asado

1	malo
2	regular
3	bueno
4	muy bueno
5	excelente

#	Presentación	Sabor	Textura	Aroma	Cantidad de la porción
1	4	5	5	4	5
2	1	4	3	3	4
3	4	5	5	4	5
4	4	5	4	4	5
5	5	5	5	5	5
6	4	5	5	4	4
7	3	4	4	4	4
8	4	3	3	4	4
9	4	5	5	5	5
10	5	5	5	5	5
11	5	5	4	4	4
total	43	51	48	46	50
prom. 2º día	4	5	4	4	5
prom. 1º día	5	5	5	5	5
promedio total	4	5	4	4	5

Gráfico 2

Análisis general de la evaluación de Cerdo Asado



Fuente propia

Autor: José Israel Auquilla Mejía



1.3. Camarones Reventados al Fogón

1	malo
2	regular
3	bueno
4	muy bueno
5	excelente

#	Presentación	Sabor	Textura	Aroma	Cantidad de la porción
1	5	5	5	4	5
2	1	4	5	4	3
3	5	5	5	5	5
4	5	5	5	5	5
5	5	5	5	5	5
6	4	5	5	5	4
7	5	5	5	5	5
8	3	4	4	4	4
9	5	4	4	5	5
10	5	5	5	5	5
11	4	5	5	4	5
total	47	52	53	51	51
prom. 2º día	4	5	5	5	5
prom. 1º día	5	5	5	5	5
promedio total	4	5	5	5	5

Gráfico 3

Análisis general de la evaluación de Camarones Reventados al Fogón



Fuente propia

Autor: José Israel Auquilla Mejía



Universidad de Cuenca

1.4. Envuelto de papa con charqui de res y pollo

1	malo
2	regular
3	bueno
4	muy bueno
5	excelente

#	Presentación	Sabor	Textura	Aroma	Cantidad de la porción
1	4	4	4	3	5
2	3	4	4	5	4
3	5	4	4	5	5
4	5	4	5	5	5
5	5	4	4	4	5
6	4	5	4	5	4
7	5	3	4	4	4
8	4	3	3	2	4
9	4	4	4	4	5
10	5	5	5	5	5
11	4	5	5	4	4
total	48	45	46	46	50
prom. 2º día	4	4	4	4	5
prom. 1º día	4	5	5	4	5
promedio total	4	4	4	4	5

Gráfico 4

Análisis general de la evaluación de Envuelto de papa con charqui de res y pollo



Fuente propia

Autor: José Israel Auquilla Mejía



Universidad de Cuenca

1.5. Pescado en hoja de plátano

1	malo
2	regular
3	bueno
4	muy bueno
5	excelente

#	Presentación	Sabor	Textura	Aroma	Cantidad de la porción
1	5	5	5	5	5
2	4	4	5	3	3
3	5	5	5	5	5
4	4	3	4	2	5
5	5	5	5	5	5
6	4	5	5	4	4
7	5	2	4	3	4
8	3	4	4	4	4
9	4	5	5	4	5
10	5	4	4	4	5
11	4	4	5	4	5
total	48	46	51	43	50
prom. 2º día	4	4	5	4	4
prom. 1º día	4	4	5	4	5
promedio total	4	4	5	4	5

Gráfico 5

Análisis general de la evaluación de Pescado en hoja de plátano



Fuente propia

Autor: José Israel Auquilla Mejía



Universidad de Cuenca

1.6. Chancho al Hoyo

1	malo
2	regular
3	bueno
4	muy bueno
5	excelente

#	Presentación	Sabor	Textura	Aroma	Cantidad de la porción
1	4	4	4	4	5
2	4	3	3	2	4
3	5	5	5	3	5
4	5	5	5	5	5
5	5	5	5	5	5
6	5	5	5	5	5
7	5	4	4	4	4
8	4	4	3	4	4
9	5	4	4	4	5
10	5	5	5	4	5
11	5	5	3	4	4
total	52	49	46	44	51
prom. 2º día	5	4	4	4	5
prom. 1º día	5	5	4	4	5
promedio total	5	4	4	4	5

Gráfico 6

Análisis general de la evaluación de Chancho al horno



Fuente propia

Autor: José Israel Auquilla Mejía



Universidad de Cuenca

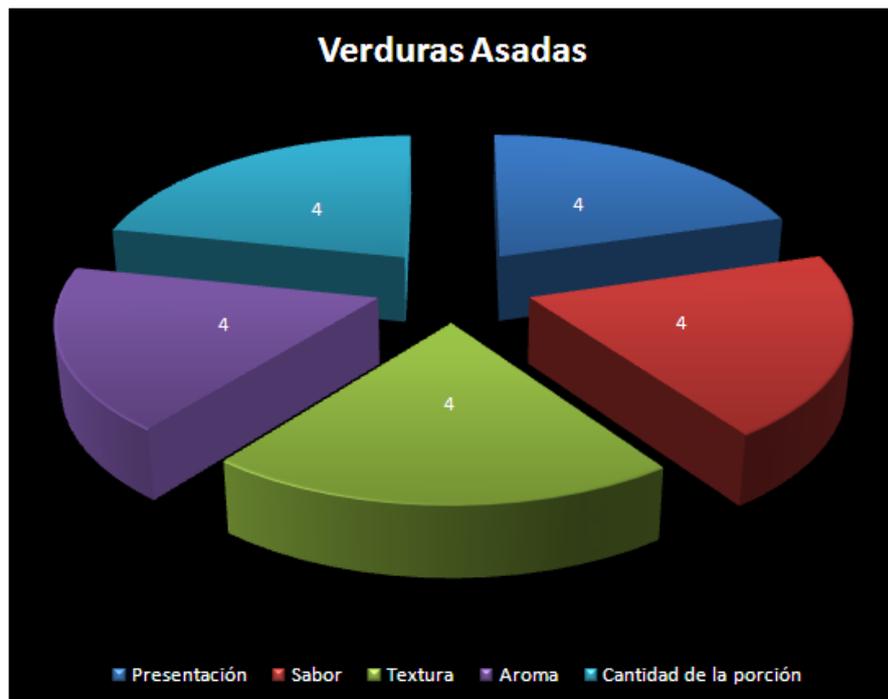
1.7. Verduras Asadas

1	malo
2	regular
3	bueno
4	muy bueno
5	excelente

#	Presentación	Sabor	Textura	Aroma	Cantidad de la porción
1	5	5	4	4	5
2	2	3	2	1	4
3	5	4	4	2	5
4	5	5	5	5	5
5	4	4	4	4	4
6	4	5	5	5	4
7	5	4	4	4	4
8	4	3	4	3	4
9	4	4	5	4	4
10	5	4	5	4	5
11	3	4	4	4	5
total	46	45	46	40	49
prom. 2º día	4	4	4	4	4
prom. 1º día	4	4	5	4	5
promedio total	4	4	4	4	4

Gráfico 7

Análisis general de la evaluación de Verduras Asadas



Fuente propia

Autor: José Israel Auquilla Mejía



Universidad de Cuenca

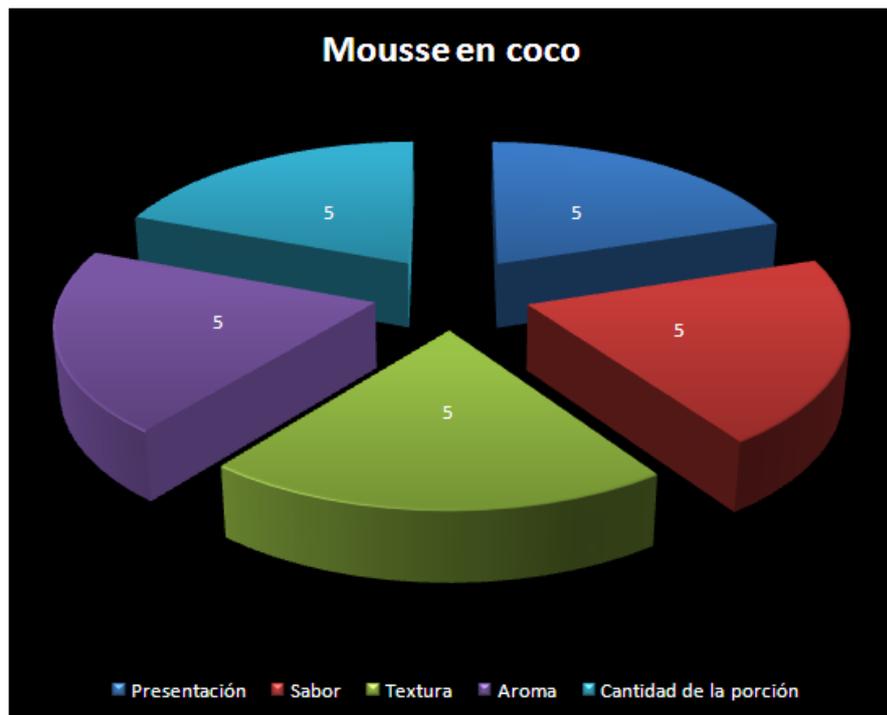
1.8. Mousse en coco

1	malo
2	regular
3	bueno
4	muy bueno
5	excelente

#	Presentación	Sabor	Textura	Aroma	Cantidad de la porción
1	5	5	5	5	5
2	5	5	5	5	5
3	5	5	5	5	5
4	5	5	5	5	5
5	5	5	5	5	5
6	5	5	5	5	5
7	5	5	5	5	4
8	4	4	4	4	2
9	5	5	5	5	5
10	5	5	5	5	5
11	4	5	5	4	5
total	53	54	54	53	51
prom. 2º día	5	5	5	5	5
prom. 1º día	5	5	5	5	5
promedio total	5	5	5	5	5

Gráfico 8

Análisis general de la evaluación de mousse en coco



Fuente propia

Autor: José Israel Auquilla Mejía



Universidad de Cuenca

Anexo # 2

Hojas de evaluación

Para mostrar las opiniones del público participante a la degustación se ha tomado al azar, algunas hojas de la evaluación de las degustaciones realizadas los días jueves 15 y miércoles 21 de diciembre de 2012 en la Universidad de Cuenca que se anexan a continuación:



Rosca-pan de cazador con orégano y queso

Características:

- Se puede usar como acompañante para entremés
- Preparación: preparación de la masa con harina, leche, sal, polvo de hornear y orégano, esta masa se envuelve sobre un palo grueso y queso rallado.
- Tipo de cocción: enrollado sobre un palo y expuesto directamente a la brasa controlando que la cocción sea uniforme

Sistema de calificación: Se calificarán los diferentes ítems tomando en cuenta los siguientes valores:

1	Malo
2	Regular
3	Bueno
4	Muy bueno
5	Excelente

ITEM	Presentación	Sabor	Textura	Aroma	Cantidad de la porción
CALIFICACION	5	4	4	5	5

Observaciones:

Fecha: _____



Cerdo asado

Características:

- Puede servirse para entradas o platos fuertes como género.
- Preparación: Cerdo asado en aceite junto con sal, pimienta, ají en polvo y orégano.
- Tipo de cocción: Asado en caña guadua, coco o piedra plana expuesto directamente sobre el fuego.

Sistema de calificación: Se calificaran los diferentes ítems tomando en cuenta los siguientes valores:

1	Malo
2	Regular
3	Bueno
4	Muy bueno
5	Excelente

ITEM	Presentación	Sabor	Textura	Aroma	Cantidad de la porción
CALIFICACION	4	5	5	4	5

Observaciones:

Fecha: _____



Camarones reventados al fogón

Características:

- Puede usarse como plato de entrada
- Preparación: Camarones limpios, condimentados con sal, pimienta y aceite de color
- Tipo de cocción: Directamente sobre el fuego o sobre la plancha caliente

Sistema de calificación: Se calificarán los diferentes ítems tomando en cuenta los siguientes valores:

1	Malo
2	Regular
3	Bueno
4	Muy bueno
5	Excelente

ITEM	Presentación	Sabor	Textura	Aroma	Cantidad de la porción
CALIFICACION	5	5	5	4	5

Observaciones:

Fecha: _____



Envuelto de papa con relleno de charqui de res

- Características:**
- Puede servirse como entrada o para acompañar el café.
 - Preparación:
 - Elaboración de charqui de res (carne seca al sol por 9 días), rehidratado con orégano y jugo de piña.
 - Cocción de huevo de ave en maracuyá.
 - Preparación de la masa a partir de puré de papa, huevo, grasas animales (manteca de cerdo), sal y pimienta
 - Elaboración del relleno a partir del charqui, huevo, verduras refritas y pasas.
 - Elaboración del producto vertiendo la masa en la hoja de plátano, junto con el relleno y envolviendo completamente con la misma hoja
 - Tipo de cocción: directamente al calor de las brasas, al horno o tostado en una plancha o sartén.

Sistema de calificación: Se calificarán los diferentes ítems tomando en cuenta los siguientes valores:

1	Malo
2	Regular
3	Bueno
4	Muy bueno
5	Excelente

ITEM	Presentación	Sabor	Textura	Aroma	Cantidad de la porción
CALIFICACION	4	4	4	3	5

Observaciones:

Fecha: _____



**Pescado en hoja de plátano
(Maito)**

Características:

- Puede utilizarse como genero principal en un plato fuerte.
- Preparación: pescado limpio y condimentado, envuelto en hoja de plátano.
- Tipo de cocción: Cocción al vapor, al horno o al calor producido por las brasas.

Sistema de calificación: Se calificaran los diferentes ítems tomando en cuenta los siguientes valores:

1	Malo
2	Regular
3	Bueno
4	Muy bueno
5	Excelente

ITEM	Presentación	Sabor	Textura	Aroma	Cantidad de la porción
CALIFICACION	5	5	5	5	5

Observaciones:

Fecha: _____



Chancho al hoyo

Características:

- Se puede acompañar de ensaladas, tortilla o productos suaves, debido a la intensidad del sabor y se puede utilizar para plato de entrada o como género para plato fuerte.
- Preparación: filetes de cerdo marinado con anterioridad en jugo de limón, agua, ají en polvo, sal, pimienta, posteriormente se envuelve en hoja de plátano dentro de un recipiente cerrado.
- Tipo de cocción: principalmente esta preparación se hace en un hoyo cavado en tierra bajo una fogata, pero se puede hacer sobre la plancha cubriendo la parte superior con una tapa, que llene de vapor alrededor del recipiente.

Sistema de calificación: Se calificaran los diferentes ítems tomando en cuenta los siguientes valores:

1	Malo
2	Regular
3	Bueno
4	Muy bueno
5	Excelente

ITEM	Presentación	Sabor	Textura	Aroma	Cantidad de la porción
CALIFICACION	4	4	4	4	5

Observaciones:

Fecha: _____



Verduras asadas

Características:

- Puede servirse como guarnición para entradas y platos fuertes.
- Preparación: Mix de granos pre-cocidos y verduras, cocidos con grasa animal (grasa de pollo), sal y pimienta hasta el punto deseado (al dente).
- Tipo de cocción: cocción en recipiente de coco sobre el fuego o sobre una plancha caliente, también se puede utilizar de la misma manera caña guadua o piedras planas.

Sistema de calificación: Se calificaran los diferentes ítems tomando en cuenta los siguientes valores:

1	Malo
2	Regular
3	Bueno
4	Muy bueno
5	Excelente

ITEM	Presentación	Sabor	Textura	Aroma	Cantidad de la porción
CALIFICACION	5	5	4	4	5

Observaciones:

Fecha: _____



Universidad de Cuenca

Mousse en coco

Características:

- Puede servirse como postre.
- Preparación: elaboración y cocción de bizcocho simple (4*4) o saborizado dentro de coco con pulpa y posteriormente adición de la preparación de mousse de fruta (usando cualquier método).
- Tipo de cocción: Cocido dentro de coco con pulpa y corteza primaria que puede ser expuesto directamente al fuego (en este caso se usara hojas o algún tipo de cubierta en el hoyo del recipiente para evitar el sabor a humo) o en el horno sin cubrir

Sistema de calificación: Se calificaran los diferentes ítems tomando en cuenta los siguientes valores:

1	Malo
2	Regular
3	Bueno
4	Muy bueno
5	Excelente

ITEM	Presentación	Sabor	Textura	Aroma	Cantidad de la porción
CALIFICACION	5	5	5	5	5

Observaciones:

Fecha: _____



Rosca-pan de cazador con orégano y queso

Características:

- Se puede usar como acompañante para entremés
- Preparación: preparación de la masa con harina, leche, sal, polvo de hornear y orégano, esta masa se envuelve sobre un palo grueso y queso rallado.
- Tipo de cocción: enrollado sobre un palo y expuesto directamente a la brasa controlando que la cocción sea uniforme

Sistema de calificación: Se calificaran los diferentes ítems tomando en cuenta los siguientes valores:

1	Malo
2	Regular
3	Bueno
4	Muy bueno
5	Excelente

ITEM	Presentación	Sabor	Textura	Aroma	Cantidad de la porción
CALIFICACION	5	4	4	3	5

Observaciones:

Fecha: _____



Universidad de Cuenca

Cerdo asado

Características:

- Puede servirse para entradas o platos fuertes como género.
- Preparación: Cerdo asado en aceite junto con sal, pimienta, ají en polvo y orégano.
- Tipo de cocción: Asado en caña guadua, coco o piedra plana expuesto directamente sobre el fuego.

Sistema de calificación: Se calificaran los diferentes ítems tomando en cuenta los siguientes valores:

1	Malo
2	Regular
3	Bueno
4	Muy bueno
5	Excelente

ITEM	Presentación	Sabor	Textura	Aroma	Cantidad de la porción
CALIFICACION	3	4	4	4	4

Observaciones:

Fecha: _____



Camarones reventados al fogón

Características:

- Puede usarse como plato de entrada
- Preparación: Camarones limpios, condimentados con sal, pimienta y aceite de color
- Tipo de cocción: Directamente sobre el fuego o sobre la plancha caliente

Sistema de calificación: Se calificaran los diferentes ítems tomando en cuenta los siguientes valores:

1	Malo
2	Regular
3	Bueno
4	Muy bueno
5	Excelente

ITEM	Presentación	Sabor	Textura	Aroma	Cantidad de la porción
CALIFICACION	5	5	5	5	5

Observaciones:

Fecha: _____



Universidad de Cuenca

Envuelto de papa con relleno de charqui de res

Características:

- Puede servirse como entrada o para acompañar el café.
- Preparación:
 - Elaboración de charqui de res (carne seca al sol por 9 días), rehidratado con orégano y jugo de piña.
 - Cocción de huevo de ave en maracuyá.
 - Preparación de la masa a partir de puré de papa, huevo, grasas animales (manteca de cerdo), sal y pimienta
 - Elaboración del relleno a partir del charqui, huevo, verduras refritas y pasas.
 - Elaboración del producto vertiendo la masa en la hoja de plátano, junto con el relleno y envolviendo completamente con la misma hoja
- Tipo de cocción: directamente al calor de las brasas, al horno o tostado en una plancha o sartén.

Sistema de calificación: Se calificarán los diferentes ítems tomando en cuenta los siguientes valores:

1	Malo
2	Regular
3	Bueno
4	Muy bueno
5	Excelente

ITEM	Presentación	Sabor	Textura	Aroma	Cantidad de la porción
CALIFICACION	5	3	4	4	4

Observaciones:

Fecha: _____



Universidad de Cuenca

Pescado en hoja de plátano (Maito)

Características:

- Puede utilizarse como genero principal en un plato fuerte.
- Preparación: pescado limpio y condimentado, envuelto en hoja de plátano.
- Tipo de cocción: Cocción al vapor, al horno o al calor producido por las brasas.

Sistema de calificación: Se calificaran los diferentes ítems tomando en cuenta los siguientes valores:

1	Malo
2	Regular
3	Bueno
4	Muy bueno
5	Excelente

ITEM	Presentación	Sabor	Textura	Aroma	Cantidad de la porción
CALIFICACION	5	5	5	5	5

Observaciones:

Fecha: 21/12/11



Universidad de Cuenca

Chancho al hoyo

Características:

- Se puede acompañar de ensaladas, tortilla o productos suaves, debido a la intensidad del sabor y se puede utilizar para plato de entrada o como género para plato fuerte.
- Preparación: filetes de cerdo marinado con anterioridad en jugo de limón, agua, ají en polvo, sal, pimienta, posteriormente se envuelve en hoja de plátano dentro de un recipiente cerrado.
- Tipo de cocción: principalmente esta preparación se hace en un hoyo cavado en tierra bajo una fogata, pero se puede hacer sobre la plancha cubriendo la parte superior con una tapa, que llene de vapor alrededor del recipiente.

Sistema de calificación: Se calificarán los diferentes ítems tomando en cuenta los siguientes valores:

1	Malo
2	Regular
3	Bueno
4	Muy bueno
5	Excelente

ITEM	Presentación	Sabor	Textura	Aroma	Cantidad de la porción
CALIFICACION	5	5	5	5	5

Observaciones:

Fecha: 21/2/11



Universidad de Cuenca

Verduras asadas

Características:

- Puede servirse como guarnición para entradas y platos fuertes.
- Preparación: Mix de granos pre-cocidos y verduras, cocidos con grasa animal (grasa de pollo), sal y pimienta hasta el punto deseado (al dente).
- Tipo de cocción: cocción en recipiente de coco sobre el fuego o sobre una plancha caliente, también se puede utilizar de la misma manera caña guadua o piedras planas.

Sistema de calificación: Se calificaran los diferentes ítems tomando en cuenta los siguientes valores:

1	Malo
2	Regular
3	Bueno
4	Muy bueno
5	Excelente

ITEM	Presentación	Sabor	Textura	Aroma	Cantidad de la porción
CALIFICACION	4	4	4	4	4

Observaciones:

Fecha: 21/12/11



Mousse en coco

Características:

- Puede servirse como postre.
- Preparación: elaboración y cocción de bizcocho simple (4*4) o saborizado dentro de coco con pulpa y posteriormente adición de la preparación de mousse de fruta (usando cualquier método).
- Tipo de cocción: Cocido dentro de coco con pulpa y corteza primaria que puede ser expuesto directamente al fuego (en este caso se usara hojas o algún tipo de cubierta en el hoyo del recipiente para evitar el sabor a humo) o en el horno sin cubrir

Sistema de calificación: Se calificaran los diferentes ítems tomando en cuenta los siguientes valores:

1	Malo
2	Regular
3	Bueno
4	Muy bueno
5	Excelente

ITEM	Presentación	Sabor	Textura	Aroma	Cantidad de la porción
CALIFICACION	5	5	5	5	5

Observaciones:

Fecha: 21/12/11