



ESCUELA SUPERIOR POLITÉCNICA DE CHIMBORAZO
FACULTAD DE SALUD PÚBLICA
ESCUELA DE GASTRONOMÍA

**“DESARROLLO DE ELABORACIONES GASTRONÓMICAS
TIPO GOURMET CON LA UTILIZACIÓN DE PRODUCTOS
AUTÓCTONOS DE LA CIUDAD DE SUCÚA, PROVINCIA DE
MORONA SANTIAGO 2011”**

TESIS DE GRADO

Previo a la obtención del Título de:

LICENCIADA EN GESTIÓN GASTRONÓMICA

JESSICA ALEXANDRA PESANTEZ GONZALES

RIOBAMBA- ECUADOR

2013

CERTIFICADO

La presente investigación fue revisada y se autoriza su presentación.

Dra. Martha Avalos P.

DIRECTOR DE TESIS

CERTIFICADO

Los miembros de tesis, certifican que la investigación titulada: “DESARROLLO DE ELABORACIONES GASTRONÓMICAS TIPO GOURMET CON LA UTILIZACIÓN DE PRODUCTOS AUTÓCTONOS DE LA CIUDAD DE SUCÚA, PROVINCIA DE MORONA SANTIAGO 2011”, de responsabilidad de la señorita Jessica Alexandra Pesantez Gonzales, ha sido revisada y se autoriza su publicación.

Dra. Martha Avalos P.

DIRECTOR DE TESIS

Lic. Ronald Zurita

MIEMBRO DEL TRIBUNAL.

AGRADECIMIENTO

En primer lugar doy gracias a la Escuela Superior Politécnica de Chimborazo, Facultad de Salud Pública y en especial a la Escuela de Gastronomía, por abrirme las puertas de este establecimiento para llegar a ser una profesional de éxito.

A la Dra. Martha Avalos en calidad de Director de Tesis, además al Lic. Ronald Zurita Miembro de la misma, por su desinteresado apoyo y orientación en el proceso y desarrollo de la presente investigación.

Agradezco a todos los maestros y chefs por la formación que recibí durante mi periodo de aprendizaje, por su paciencia y su amistad como personas.

DEDICATORIA

Doy gracias a Dios, que me ha dado siempre una oportunidad en esta vida, y me ha otorgado las fuerzas suficientes para salir adelante.

Mi tesis la dedico con todo mi amor y cariño a mis abuelitos, que me enseñaron a luchar por mis sueños y nunca rendirme. Son mi inspiración de fortaleza, paciencia y entrega a la vida.

A mis padres y hermanos que han estado conmigo en todo momento, gracias por creer en mí, aunque hemos pasado momentos difíciles siempre han estado apoyándome y brindándome todo su amor. Hoy puedo decir con todo orgullo que gracias a ustedes veo alcanzada una de mis metas.

Un agradecimiento especial a mi madre María Gonzales, quien me enseñó que en esta vida si no luchas no ganas, porque ha sido madre, amiga y compañera durante toda mi vida. Su amor incondicional es el que me llena de tanto orgullo y admiración.

A mi abuelita Rosa y Teresa Armijos; quienes me inspiraron a seguir la carrera en el arte de la cocina.

RESUMEN

La presente investigación tuvo como objetivo, elaborar Alternativas Gastronómicas mediante un recetario, privilegiando el uso de productos, autóctonos del cantón Sucua, como una opción para motivar su consumo.

La investigación se realizó con 50 estudiantes del quinto semestre de la Escuela de Gastronomía de la ESPOCH, durante el periodo junio del 2012- noviembre del 2012.

A través de los Estudiantes se obtuvo la información referente a la aceptabilidad de las Alternativas Gastronómicas tipo Gourmet, para en base a ello realizar un recetario Gastronómico privilegiando el uso de los productos autóctonos.

En el transcurso de la investigación, se aplicó procesos culinarios que respetan la cultura y antropología del concepto Gastronómico conjuntamente con sus productos autóctonos más representativos (chonta, armadillo, guanta, tagua, guayaba, naranjilla, lima, etc.) obteniendo así un producto final muy aceptado.

Todas las preparaciones propuestas, presentaron elevados niveles de aceptación, por lo que se recomienda elaborar un recetario gastronómico valorando el uso de nuestra materia prima legendaria a través de nuevas formas de preparación y presentación; mejorando y rescatando nuestra cultura y tradición.

SUMMARY

This research work has the proposal of designing gastronomic alternatives by means of a recipe book, favoring the use of local produce from the canton Sucua as an option to encourage their consumption.

The investigation was carried out with a sample of 50 students corresponding to the fifth semester at ESPOCH, Gastronomy School, during the period of June 2012 to November 2012.

Through the students, the information concerning to the acceptability of the gourmet gastronomic alternatives was obtained, and on that basis, to perform a gastronomic recipe book, favoring the use of local products.

During the research, the culinary processes that respect the culture and anthropology of gastronomic concept were applied, with the most representative local products (chonta, armadillo, guanta, tagua, guayaba, naranjilla, lima, etc.), getting a very accepted final product.

All the preparations proposed, presented high standards of acceptance, therefore it is recommended to prepare a gastronomic recipe book evaluating the use of legendary material through new ways of preparing and presenting, improving and recovering the culture and tradition.

ÍNDICE DE CONTENIDOS

I.	INTRODUCCIÓN	1-2
II.	OBJETIVOS.	3
	A. GENERAL.	3
	B. ESPECIFICOS.	3
III.	MARCO TEORICO.	4-42
	1. GASTRONOMÌA	4-12
	A. Definición de la gastronomía	4-5
	B. Arte de la cocina	5
	C. Gastronomía gourmet	6-12
	2. TÈCNICAS DE COCINA	13-29
	A. Definición y Técnicas	13-19
	B. Métodos de cocción	19-26
	C. Temperaturas de cocción y almacenamiento	26-29
	3. SUCÚA	30-33
	A. Cultura y tradición	30-31
	B. Fiesta de la chonta	31-32
	C. Fiesta de la yuca	33
	4. PRODUCTOS AUTÓCTONOS	33-39
	A. Productos	33-39
	5. PLATOS TIPICOS	40-42
	A. Descripción	40-42

IV. METODOLOGÍA.	43-45
A. LOCALIZACIÓN Y TEMPORALIZACIÓN.	43
B. VARIABLES.	43-44
1. Identificación.	43
2. Definiciones.	43
3. Operacionalización.	44
C. TIPO Y DISEÑO DE ESTUDIO.	44
D. MUESTRA.	44
E. DESCRIPCIÓN DE PROCEDIMIENTOS.	45
V. RESULTADOS Y DISCUSIÓN	46-66
A. Productos autóctonos de la región de Sucúa	46
B. Técnicas gourmet	47-48
C. Nivel de Aceptabilidad	49-66
VI. CONCLUSIONES	67
VII. RECOMENDACIONES	68
VIII. PROPUESTA GASTRONÓMICA	69-85
IX. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.	86-88
X. ANEXOS.	89-109

ÍNDICE DE CUADROS

Nº	TITULO	Nº DE PÁGINA
Cuadro 1	Ceviche de palmito	49
Cuadro 2	Mouse de chonta	51
Cuadro 3	Guanta a la naranja	53
Cuadro 4	Terrina de caracha	55
Cuadro 5	Parfait de tagua	57
Cuadro 6	Cheese cake de guayaba	59
Cuadro 7	Coctel de lima	61
Cuadro 8	Mapanagua	63
Cuadro 9	Sorbete de naranjilla	65

ÍNDICE DE GRÁFICOS

Nº	TITULO	Nº DE PÁGINA
Grafico 1	Ceviche de palmito	49
Grafico 2	Mouse de chonta	51
Grafico 3	Guanta a la naranja	53
Grafico 4	Terrina de caracha	55
Grafico 5	Parfait de tagua	57
Grafico 6	Cheese cake de guayaba	59
Grafico 7	Coctel de lima	61
Grafico 8	Mapanagua	63
Grafico 9	Sorbete de naranjilla	65

I. INTRODUCCIÓN.

Sucúa es una ciudad llena de cultura y trascendencia histórica, tradición que guarda en su gente la cordialidad y alegría de recibir a todos aquellos que decidan aventurarse en una experiencia inolvidable al rodearse de la naturaleza gustosa de desentrañar los encantos. Definitivamente cada parte de la Amazonía tiene sus encantos y sus sorpresas en cuanto a su gastronomía.

El cantón Sucúa está constituido por varios grupos étnicos de la nacionalidad shuar, agrupados en pequeños centros alejados unos de otros. La mayoría de la población shuar sufrió procesos de aculturación. Se alimentaban de productos colectados a través de la caza y la pesca y lo complementan con algunos productos agrícolas.

La riqueza propia y natural de la cultura está desapareciendo poco a poco debido a que la gente por superarse abandona sus tradiciones, costumbres y gastronomía, que los hace ser únicos y grandiosos ante los ojos del mundo. La falta de aptitud y voluntad para demostrar la creatividad e innovación gastronómica y la falta de amor a lo que es propio de la cultura y el sector hizo que se pierda su interés ante las demás regiones.

La cultura del cantón es muy llamativa e interesante para los extranjeros, pero la falta de imaginación para la presentación de los platos sucuenses también es un problema, el no tener una buena imagen en sus presentaciones, generó como problema que los platos típicos del cantón no sean muy reconocidos, pero si son apreciados por su sabor, por los visitantes nacionales y extranjeros, además son muy consumidos por los habitantes de la localidad.

La originalidad de sus platos, el sabor y lo nativo se deben priorizar en una buena presentación para el agrado de todos, sin tener la necesidad de perder u opacar la cultura y tradiciones.

A través del turismo gastronómico, se experimenta una nueva aventura culinaria con la degustación de los alimentos propios del lugar; con la representación de una alta diversidad de plantas con propiedades alimenticias, medicinales y de uso artesanal, también de sus especies, entre las más reconocidas y apreciadas por su sabor están: Guanta, armadillo gigante, cucucho, danta etc. Logrando así un acercamiento más profundo a la cultura, historia y costumbres del cantón, tomando como guía y aplicando los conocimientos de la cocina gourmet para una buena presentación y agrado de todos.

Con el desarrollo del proyecto se pudo demostrar la cultura del cantón Sucúa, la selva y sus encantos como sus principales atractivos turísticos. Se trabajó con los grupos étnicos Jíbaros o Shuar, que por su cultura, tradiciones, costumbres y gastronomía, los hace únicos y muy importantes; ya que fueron y son la principal fuente turística representante del cantón, pero sobre todo un gran atractivo para los extranjeros y el mundo entero.

Se desarrolló una forma diferente de preparar los platos típicos y de presentarlos; respetando la cultura y manteniendo las tradiciones del pueblo, se consiguió deleitar y cautivar el paladar de los consumidores a través de las recetas y el buen sabor de los mismos, modificando un poco la forma de preparación y montaje. Así como también nuevas alternativas para crear una receta.

II. OBJETIVOS.

GENERAL.

Elaborar alternativas gastronómicas tipo gourmet con la utilización de productos autóctonos de la ciudad de Sucúa, provincia de Morona Santiago 2011.

ESPECÍFICOS.

- Determinar los productos autóctonos de la región de Sucúa que pueden ser utilizados en distintas alternativas gastronómicas.
- Aplicar las técnicas de cocina gourmet en las diferentes alternativas gastronómicas.
- Establecer el nivel de aceptación de las alternativas gastronómicas con productos autóctonos de Sucúa.
- Promover el consumo de productos autóctonos de la región de Sucúa mediante un recetario gastronómico.

III. MARCO TEÓRICO.

1. GASTRONOMÍA

A. DEFINICIÓN DE LA GASTRONOMÍA

Gastronomía es el estudio de la relación del hombre, entre su alimentación y su medio ambiente. La gastronomía estudia varios componentes culturales tomando como eje central la comida. Como podemos observar la gastronomía no solo tiene relación con la comida, sino que también con las distintas culturas que existen en la tierra. Por lo que la gastronomía, está inexorablemente vinculada, a la cultura de los países. Por esto podemos señalar, que cada país posee su propia gastronomía. Es así que hablamos de la gastronomía francesa, italiana, china, mexicana, española etc. Las mismas que se han ido popularizando, con el correr de los años, debido no solo a que sus inmigrantes las han introducido por todo el mundo, sino también por su excelencia en la preparación de diversos platos. Los cuales han logrado imponerse, en paladares nacionales e internacionales de la más alta exigencia, tratándose de sabor y distinción por la presentación.

La cocina ecuatoriana, que es conocida bajo "comida criolla" o "comida nacional", es una gastronomía relativamente nueva. Aunque la cocina ecuatoriana no es conocida internacionalmente, tiene un valor muy original. A lado de los diferentes alimentos básicos en las regiones que sirven para platos fuertes de recetas ancianas, también las influencias europeas y norteamericanas tienen un papel importante en la cocina del Ecuador.

La gastronomía de la Amazonía ecuatoriana se caracteriza por encontrar en la naturaleza su fuente alimenticia, usando plantas y animales que sus antepasados usaban para su nutrición.

B. ARTE DE LA COCINA.

El arte culinario o culinaria es una forma creativa de preparar los alimentos y depende mucho de la cultura, en términos de conocimientos respecto a los alimentos, su forma de prepararlos, así como de los rituales sociales establecidos alrededor de la comida. No hay que confundirlo con gastronomía, que englobaría a esta en un campo más general dedicado a todo lo relacionado con la cocina.

Existe un arte culinario característico en cada pueblo, cultura y región. La gran mayoría de las recetas y sus variaciones tienen sus orígenes en las cocinas tradicionales desarrolladas a lo largo de mucho tiempo, con rituales de preparación transmitidos a lo largo de muchas generaciones. Es por esto que la gastronomía no es simplemente un conjunto de técnicas o métodos de cocción sino también la relación que los individuos establecen con el medio que los rodea, del cual obtienen sus recursos alimenticios, el modo en que los utilizan y todos aquellos fenómenos sociales o culturales que tienen que ver con la consumición de las preparaciones culinarias.

La cocina tradicional es un arte fundamentalmente social con caracteres locales y tradicionales, pero la sociedad moderna ha conseguido facilitar su elaboración y materias primas que se cultivan a miles de kilómetros. Es importante, en la cocina moderna esta base de distintos orígenes étnicos y culturales.

D. GASTRONOMÍA GOURMET.

Gourmet es un término francés que significa cocina; es todo lo referente a la gastronomía. Sin embargo, entre las técnicas más sofisticadas, se llama gourmet a la aplicación de métodos de equilibrio; una presentación distinta, en la que se combina texturas y colores. Además, incluye el concepto degustar: es decir que un plato gourmet se refiere a poca cantidad de comida, apenas para saborear. Y esto, entre los especialistas, implica “buen gusto”.

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

Un catador de comida distingue en sus observaciones, si un plato va de acuerdo con las exigencias que requieren las debidas preparaciones de los productos alimenticios de la más alta gastronomía. Existe una amplia variedad de comidas y bebidas gourmet; hay desde embutidos, jamones, quesos, caviars, pastas, carnes, aves, mariscos, salsas, mermeladas, panes, semillas, granos, chocolates, postres, vinos, licores, cafés y hasta helados.

Existen platos, desde los más sencillos, hasta los más exóticos como los que son adornados con pétalos de rosas comestibles. Ser gourmet es al mismo tiempo poseer un cúmulo de experimentados conocimientos en la materia gastronómica; así como sostener un estilo de vida, ser gustoso por los mejores sabores, y por lo tanto selectivo.

El auge que está sufriendo la gastronomía es imparable, tiene mucho que ver la constante revolución que existe en ella. Nuevos productos de países exóticos se

adaptan a nuestra gastronomía de la mano de grandes chefs, nuevas formas de cocinar los alimentos, ajustar un maridaje de ingredientes que antaño no se hubieran imaginado.

Para ayudar a esta nueva gastronomía gourmet, se han ideado todo tipo de aparatos y técnicas de cocción que enriquecen los sabores, las cocciones a baja temperatura, la cocina con hidrógeno, las nuevas parrillas que transmiten el calor directamente al centro de los alimentos, las espumas, etc. Todo para que nosotros vivamos la pasión de la cocina.

Cada vez más mujeres deciden aprender nuevas recetas y técnicas para usarlas en sus hogares. Ya no se sirven platos abundantes, sino originales y estéticamente bien presentados, mezclando sabores y colores.

De hecho el término "gourmet", ha sido mal usado en muchas ocasiones para nombrar a diferentes tipos de cocina, de ingredientes o de algún otro elemento relacionado con la cocina, pero lo que queda claro es que sí existe una gastronomía gourmet y que ésta, no sólo se margina a la alta cocina, sino que existe desde un café hasta una especialidad mediterránea que pueda caer dentro de este término, que queramos o no, refleja estilo y buen gusto. Por supuesto, los restaurantes gourmet tienen como su principal característica la sofisticación de algunos de sus platos y a veces, la sencillez mezclada con agudas combinaciones de sabor, en otros

Los productos gourmet son preparaciones elaboradas con ingredientes seleccionados usando buenas prácticas de higiene manteniendo al máximo sus cualidades organolépticas, elaboradas por personas que dominan el preparado específico para finalmente ser consumido por alguien que aprecie la calidad y la buena comida

1) **Mise en place.**

Mise en place significa, preparar, disponer los elementos. Si nos referimos a la organización de una cocina, estamos hablando de tener dispuestos todos los alimentos, listos para cocinar (despiezados, limpios, cortados, etc.)

La mise en place en repostería es aquella en la que se tienen en cuenta todos los elementos necesarios para la realización de los postres. Así que existen innumerables mise en place, tantas como platos a preparar. En todo caso, la mise en place es fundamental ya que es la "antesala" de cualquier plato. Tanto por los ingredientes a usar como a los utensilios a manejar (y serán, dependiendo del plato a realizar, unos u otros).

2) Emplatado y presentación de platos.

Dentro de lo que podríamos llamar cocina creativa y gourmet podemos hablar de una parte importante en el éxito de un plato, que es el emplatado y presentación de platos, lo que normalmente se entiende como "decoración" de platos en sentido amplio. Aquí te damos una guía útil para iniciarte en este interesante arte.

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

Las nuevas modas tienden a pequeñas cantidades, sobre todo en la cocina molecular, más experimental. Sin embargo, no es lo mismo si vamos a servir un plato de pasta o un estofado tradicional, las cantidades en este caso pueden ser mayores. Podemos adoptar diferentes formas de composición básicas **(Ver anexo 1)**.

3) El buen montaje de un plato.

La gastronomía encierra todo un mundo de sensaciones y experiencias que pueden vivirse por medio de los sentidos. Uno de los principales aspectos donde comienza esta experiencia está en la presentación de los platos.

La decoración y presentación de los platos debe ser requisitos ineludibles si se busca generar una buena impresión en el comensal. Así se garantiza que éste tenga una experiencia gastronómica completamente satisfactoria. Esta práctica puede ser, desde un trabajo sumamente sencillo, hasta un complejo y elaborado oficio. Sin embargo, lo que realmente importa es que complementen los platos con armonía. **(Ver Anexo 2)**

Vale la pena resaltar que la buena presentación de un plato no genera mayores costos para el restaurante, ya que los elementos que se usan en la decoración deben hacer parte de los ingredientes con los cuales se preparan las recetas, o deben guardar alguna relación con ellas.

No es recomendable usar alimentos aislados a la preparación, ya que desvían la atención de los comensales e interfieren con la armonía del plato. También es necesario que los alimentos decorativos estén siempre frescos y que tengan una apariencia sana y atractiva, de esta manera se estará transmitiendo la calidad de los ingredientes usados y se genera confianza hacia lo que se va a comer.

El color y la apariencia de un alimento hacen parte fundamental en la presentación de los platos y tienen una gran influencia en la invitación para probarlos, pues son un indicativo de su calidad y estado. En el caso de una carne, por ejemplo, la presencia de un color oscuro puede alertar sobre un posible estado de descomposición. Del mismo modo, las frutas que tienden a tomar una tonalidad café por la oxidación, dejan de ser apetitosas porque pierden su frescura.

Existen algunos colores como los violetas, verdes y azules oscuros que, por lo general transmiten advertencias y generan rechazo, por lo que en lo posible deben evitarse en la presentación de los platos. Pero de ser necesarios, se deben manejar con mayor cuidado y acompañarlos con algo que resalte su frescura. Por otro lado, se deben escoger los elementos adecuados para implementar contrastes (textura, color, dirección, tamaño, forma y posición) de manera que hagan el plato más interesante.

La textura de cada elemento puede lograrse según los cortes y métodos de cocción que se realicen. Lo más importante en este punto es que sean acordes con la preparación y que no pierdan sus propiedades en cuanto a color, sabor y aroma.

En el uso de hierbas o elementos frescos, por ejemplo, debe hacerse al final del montaje ya que son sensibles al exceso de calor terminan por perder gran parte de sus características.

a) Salsas

Se pueden usar en función de su densidad y color. Sirven para enmarcar, conectar, dirigir o separar los elementos de un plato. Por lo general se usa la misma salsa que lleve la receta. En el caso de los postres, pueden ser salsas de chocolate, caramelo o frutas que lo complementen.

b) Aceites

Se usan para dar brillo y sazonar. Adicionalmente se pueden teñir con hierbas, especias o vegetales para lograr efectos de contraste de color en el plato.

4) especias gourmet.

Se deben usar en polvo o en trozos comestibles para que hagan parte de una experiencia gastronómica placentera. Se pueden espolvorear de manera aleatoria o controlada y disponer de una forma regular con la ayuda de plantillas. Entre las más usadas se pueden encontrar:

Perejil: Es de origen mediterráneo y puede ser de dos tipos, perejil liso o perejil rizado. Es muy común en la presentación de los platos y tiene un sabor suave que combina muy bien con la mayoría de los alimentos.

Estragón: Hay de dos tipos, estragón francés, de sabor y aroma finos y el estragón ruso, que tiene un sabor más intenso y amargo. Es conveniente usarlo fresco pues conserva más su sabor.

Albahaca: Se usa sobre todo como aromatizante y tiene hojas bastante débiles que se deben usar frescas para que no pierdan su aroma.

Cebollín: Tiene el sabor delicado de la cebolla, se suele añadir en el momento antes de servir. Sus hojas largas, huecas y de un verde intenso lo hacen ideal para la decoración.

Hierbabuena: Es una de las hierbas más comunes en la decoración. Se combina muy bien con los postres y la coctelería. Se usa siempre fresca.

Pimienta: puede ser negra, verde o blanca. Esto depende del estado de maduración de los granos al ser recolectados. Se puede usar en pepas completas o molerla directamente sobre el plato.

Anís: La variedad de anís estrellado permite usarlo entero para la decoración, mientras que el anís corriente es apto para espolvorearse. Tiene un sabor y un aroma fuertes, por lo que se debe usar con cuidado para que no interfiera y desequilibre el sabor del plato.

Canela: Esta corteza se puede usar en polvo o en rama y por lo general acompaña postres o dulces.

Clavos: Se puede usar entero o molido, su función es básicamente aromatizante.

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

Curry: es de origen indio. Queda muy bien con los salteados de verduras, carnes o pastas.

Salvia: acompaña muy bien carnes de cerdos, corderos, patos y algunos pescados de sabor fuerte.

Tomillo: perfuma muy bien las salsas. Es un aliado del ajo, la berenjena, el choclo y las legumbres.

Melisa o toronjil: tiene un aroma cítrico dulzón.

Azafrán: se suele usar para el arroz pero recetas de alta cocina lo utilizan en helados, cremas y almíbar.

5) Crocantes.

Generalmente se emplean para dar volumen y altura a un plato, además de agregar un elemento crujiente a la preparación. Se pueden elaborar a partir de muchos alimentos,

por ejemplo frutas, vegetales, panes, masas de pastelería, glucosa, chocolate y queso, entre otros

2. TÉCNICAS DE COCINA

A. DEFINICIÓN

Las técnicas de cocina básicas, proporcionan diferentes modos de preparar alimentos, cada uno modifica las propiedades de los mismos de una forma diferente, y resulta más adecuado a uno u otro.

La bondad de un alimento no depende solamente de la calidad de sus ingredientes si no de la forma de tratarlos.

- TÉCNICA DE CORTES

Brunoise: Forma de picar los alimentos, en trozos muy pequeños, 1-3 mm

Chiffonnade: corte en juliana de las verduras de hoja, se enrollan y se cortan bien finas.

Concassé: Corte en cubos de tomate pelado y sin semillas, 5mm

Incisión: Corte que se realiza con un cuchillo bien afilado en pasteles para mejorar su presentación y en frutas para facilitar su pelado en el corte.

Juliana: vegetales cortados en tiras de 6 centímetros de largo y 1 a 2 mm de lado.

Laminar: Cortar en láminas muy finas

Moirepoix: Corte en cubos irregulares para fondos. La mirepoix clásica tiene zanahoria, cebolla, apio y puerro 1,5 cm

Picar: Cortar finamente un género.

- **TÉCNICAS DE PASTELERÍA**

Acaramelar: Bañar un pastel o cubrir un molde con caramelo

Aceitar: Untar con una fina película de aceite las partes interiores de un molde o bandeja para evitar que nada se le adhiera.

Batir: Mezclar ingredientes para que se ligen o aireen y queden más ligeros y esponjosos. Se usa una batidora manual o eléctrica.

Batir a Blanco: trabajar con batidor una mezcla de huevos y azúcar hasta obtener una consistencia cremosa y un color claro.

Blanquear yemas: Batir yemas de huevo con azúcar en cantidades medidas, debe pasar de amarillo fuerte al pálido.

Cristalizar: Frutas o pétalos de flores que se recubren con clara de huevo ligeramente batida y se pasan a continuación por azúcar. Se utilizan para decorar.

Cubrir: Tapar la superficie de un postre, por ejemplo con un glaseado.

Coulis: Puré líquido obtenido de los jugos naturales verduras y frutas.

Colorear: Realizar o modificar el color de una preparación mediante un colorante natural.

Chutney: Mermelada de alguna fruta con sabor agridulce y con algunos trocitos sin deshacerse.

Desmoldar: Extraer una preparación de un molde.

Emborrachar: Empapar con licor o almíbar un postre.

Ganache: Preparación obtenida de mezclar crema de leche con chocolate

Moldear: Determinar la forma de una preparación colocando una mezcla blanda y maleable en un molde y dejándola solidificar enfriándola o empleando un agente cuajante como la gelatina.

Montar: Batir crema, huevos, manteca o salsas con el fin de aportar aire y consistencia a la preparación.

Parfait: Preparación dulce y fría realizada en base a huevos batidos con un almíbar y un producto de base.

Perfumar: Dar a un alimento o a una preparación un perfume adicional acorde con su aroma natural, por adición de una especia, aroma, vino aguardiente, etc.

Punto: 1- Grado justo de cocción o sazónamiento de una preparación. 2- Grado de batido de un ingrediente. 3- Grado de cocción del almíbar.

Punto bolita sostenida: Cuando al colocar una cucharadita en una taza de agua bien fría, al tomarla con las manos se puede formar una bolita que no se deforma.

Punto de hilo fuerte: Cuando al tomar un poco de almíbar con la punta de la cuchara, luego de soplarlo se pasa entre dos dedos y al separarlos, se forma un hilo que no se corta.

Punto de pomada: En la manteca se le llama al punto en que ésta está blanda pero sin derretir y puede ser manejada, justamente, como una pomada.

Punto hilo flojo: Cuando al tomar una gota de almíbar entre los dedos y soplar, al separarlos se forma un hilo que se corta enseguida.

Punto letra: Significa lograr con los huevos y el azúcar una emulsión que, al levantar, forme rastros que permanezcan sin desaparecer rápidamente.

Rodar: Hacer que una masa adopte forma de bola.

- **OTRAS TÉCNICAS DE COCINA:**

Aromatizar: Dar sabor utilizando hierbas de olor.

Á point (a punto): Punto de cocción que alcanzan las carnes rojas cuando la temperatura interna llega a 60-65° C en el centro.

Acidelar: Poner jugo de limón o vinagre al agua para cocinar los huevos "poché"

Acidular: Hacer levemente ácido un alimento con adición de limón, vinagre, etc.

Aclarar: Acción de limpiar un caldo o fondo de cocción.

Abrillantar: Pintar con huevo, mantequilla un plato antes de presentar.

Bouquet-garni: pequeño ramillete de hierbas aromáticas, colocados durante la cocción.

Caramelizar: Reducir las salsas a base de carne o vegetales para que los jugos se caramelicen por concentración de su azúcar natural.

Cuajar: Solidificar líquidos en caliente a base de huevos o para lo frío se utiliza gelatina.

Chamuscar: Pasar por encima de una llama de fuego fuerte cualquier preparación.

Clarificar: Refinar grasas calentándolas y filtrándolas. Aclarar consomés y gelatinas con clara de huevo batida

Colar: Filtrar por un colador un líquido para privarlo de impurezas.

Condimentar: Sazonar. Añadir condimento a una vianda para darle olor y sabor.

Combinar: Trabajar uno o varios ingredientes en un recipiente para hacerlos homogéneos.

Chips: Decoraciones crocantes de frutas y verduras realizadas en base a frituras u horneados con almíbar o azúcar impalpable a muy baja temperatura.

Descamar: Despojar de escamas un pescado.

Desglasar: Verter un líquido en un recipiente caliente donde se haya sellado una pieza con el fin de levantar los jugos de la caramelización de la misma.

Desgrasar: Retirar la grasa de una salsa o caldo.

Deshuesar: Retirar los huesos de un animal para su posterior utilización.

Despojar: Dejar completamente limpio un trozo de carne, un ave o pescado.

Disleir: Disolver algún ingrediente por medio de un líquido.

Dorar: Poner al horno durante corto tiempo un preparado untado de huevo o leche para que adquiera color dorado / Saltear a fuego vivo un alimento para que adquiera color.

Emulsión: Mezcla heterogénea de dos líquidos no miscibles.

Enriquecer: Añadir crema de leche, yemas de huevo o mantequilla a una mezcla o salsa para aportarle sabor o realzar su textura.

Espumar: Retirar las impurezas y espuma que suben a la superficie de un caldo, salsa o almíbar.

Escarchar: Sumergir el borde de una copa en clara de huevo y azúcar y congelarlo en la heladera / Cubrir un bizcocho o pastel con azúcar glass.

Filetear: Retirar los filets de un pescado.

Freír: Método de cocción sumergido en grasa a temperatura ascendente o descendente.

Fondo: Caldo

Fumet: Caldo de pescado.

Fundir: Derretir por la acción del calor un ingrediente tal como el chocolate, un cuerpo graso sólido, etc.

Guarnecer: Acompañar una vianda de otros géneros menores, que reciben el nombre de guarnición.

Incorporar: Agregar un elemento a una preparación y mezclarlo todo hasta conseguir una textura homogénea.

Licuar: Deshacer alimentos utilizando la licuadora.

Ligar: espesar un líquido mediante un espesante.

Maceración: Consiste en sumergir el producto a macerar en un líquido y dejarlo una determinada cantidad de tiempo, para transmitir al líquido características del producto macerado.

Marinar: Colocar dentro de un líquido aromático una carne o pescado durante un tiempo determinado, para que esta se perfume.

Mezclar: Combinar ingredientes con una cuchara, batidora o licuadora para obtener una mezcla homogénea.

Rectificar: Poner a punto el sazonamiento o color de un preparado.

Reducir: Reducir por cocción o evaporación un líquido, fondo o salsa, para concentrar su sabor.

Remojar: Poner un elemento en líquido

Reservar: Guardar una preparación o material para uso posterior.

Salar: Poner en salmuera un género crudo para su conservación o toma de sabor característico.

Saltear: Método de cocción en materia grasa (bajo movimiento o girando el producto) sin añadir líquido, hasta que el producto quede tierno y transparente.

Sazonar: Añadir condimento a una vianda para darle olor y sabor.

Sellar: Dorar una carne para que no pierda sus jugos durante la cocción.

Sofreír: Freír ligeramente un alimentos.

Sudar: Saltear vegetales a baja temperatura sin que tomen color.

Trocear: Cortar en trozos.

B. MÉTODOS DE COCCIÓN.

Es una técnica culinaria con la que se modifican los alimentos crudos mediante la aplicación de calor para su consumo. Cocción significa modificar la textura, el color, el sabor y la consistencia de los alimentos, por medio de una fuente de calor. No hay cocción sin una transferencia de calor.

Podemos distinguir los métodos de cocción por el medio en el que se realiza: Cocción en medio seco, cocción en medio líquido o húmedo, cocción en medio graso y cocción mixta o combinada (agua y grasa).

Dentro de esta clasificación de métodos de cocción disponemos de varias técnicas que proporcionarán diferentes resultados a los alimentos cocinados

Cocción por Calor Seco (Concentración)	Cocción por Calor Húmedo (Expansión)	Cocción en medio graso	Cocción Mixta (Combinación)
<ul style="list-style-type: none"> • Al horno 	<ul style="list-style-type: none"> • Hervir 	<ul style="list-style-type: none"> • Saltear 	<ul style="list-style-type: none"> • Guisar
<ul style="list-style-type: none"> • A la parrilla 	<ul style="list-style-type: none"> • Blanquear o Escaldar 	<ul style="list-style-type: none"> • fritura en abundante aceite 	<ul style="list-style-type: none"> • Estofar
<ul style="list-style-type: none"> • Gratinar 	<ul style="list-style-type: none"> • Escalfar o Pochar 	<ul style="list-style-type: none"> • Dorar 	<ul style="list-style-type: none"> • Brasear
<ul style="list-style-type: none"> • Papillot 	<ul style="list-style-type: none"> • Cocción al vapor 		

- **COCCIÓN POR CALOR SECO**

En este método de cocción parte del agua del alimento se evapora y los elementos se concentran.

ASAR EN EL HORNO

El asar en horno es un método lento pero confiere un agradable sabor al preparado. Por acción del calor se sella la superficie del alimento quedando atrapados los jugos en el interior del preparado evitando así que quede seco.

ASAR A LA PARRILLA / PLANCHA

En este caso los alimentos se cuecen por la evaporación de sus propios líquidos. Por lo general el alimento se unta con aceite. Hoy en día se utiliza mucho este método de cocción debido a que necesita muy poca o ninguna grasa convirtiéndose en una forma de cocción sana y de mucha aceptación.

GRATINAR

Este método consiste en formar una capa dorada debido a un fuerte calor en el horno o bajo la llama de una gratinadora, esto le da un gusto y aspecto particular a los alimentos. Por lo general se hace uso de mantequilla, queso, pan rallado, salsa, etc. para ayudar a formar la costra dorada.

PAPILLOT

Esta técnica consiste en encerrar lo que se va a asar en una hoja de papel engrasado o de aluminio, de forma que se haga en el interior, sin pérdida de líquidos.

- **COCCIÓN POR CALOR HÚMEDO**

En este método de cocción adicionamos algún líquido y los elementos solubles como vitaminas y minerales se disuelven en éste durante la cocción. Los más usados son:

HERVIR / SANCOCHAR

Cocción a través de un medio líquido (agua, caldo, leche, etc.) en estado de ebullición. Se debe considerar siempre el punto de cocción para evitar que los alimentos pierdan su valor nutritivo, sabor, color y textura.

BLANQUEAR

El alimento se sumerge en agua hirviendo y se espera que retome el punto de ebullición. En el caso de verduras, se recomienda pasarlas luego por agua fría o helada. A este proceso se le llama refrescar. El proceso del blanqueado dura de 30 segundos a 4 minutos aproximadamente, dependiendo a la cantidad del alimento. El blanqueado permite que un alimento se cueza sólo un poco. El blanqueado evita la decoloración.

ESCALFAR / POCHAR

Cocción de los alimentos en un líquido antes del punto de ebullición. Generalmente este método se utiliza en huevos y en carnes blandas como el pescado. El líquido de la cocción puede aromatizarse con especias o hierbas.

Si se trata de escalfar huevos es recomendable adicionar al agua de la cocción unas gotas de vinagre blanco a fin de acelerar el proceso de coagulación de la clara.

VAPOR

Consiste en cocer el alimento con el vapor que genera un líquido en ebullición. El líquido no debe estar en contacto con el alimento. Para realizar este método existen ollas especiales: un hervidor doble cuya parte superior está perforada con agujeros grandes para que pase el vapor hacia los alimentos y estos se cuezan sin hervir. Si no se cuenta con esta olla puede utilizarse una rejilla teniendo en cuenta el colocarla lo suficientemente alta para evitar que el agua toque los alimentos. La olla deberá taparse para evitar el escape del vapor.

La ventaja que ofrece este método de cocción es que los alimentos conservan todos sus nutrientes así como su color y sabor.

- **COCCIÓN EN MEDIO GRASO**

Consiste en sumergir los alimentos en aceite o en una grasa calentada previamente a alta temperatura.

SALTEAR / SOFREIR

Cocer a fuego fuerte, rápidamente, utilizando alguna materia grasa en cantidad mínima en una sartén o cacerola destapada removiendo enérgicamente. Este método de cocción procede de la cocina china.

FRITURA EN ABUNDANTE ACEITE

Cocción utilizando algún elemento graso en abundancia (manteca, aceite, etc.). Se deben tomar precauciones porque, aunque es una cocción fácil, se pueden cometer errores que echarían a perder el alimento que se está preparando. Esta técnica cumple dos finalidades, obtener un color dorado (capa rígida y crujiente), y cocer el interior del alimento (consistencia blanda).

DORAR

Consiste en darle un tono dorado al alimento, si bien una carne roja nunca tomará un tono realmente dorado, más bien tostado. Dorar una carne consiste en darle una vuelta en la sartén con poco aceite, lo justo para que se endurezca un poco el exterior, pero sin llegar a hacerse por dentro.

- **COCCIÓN POR CALOR MIXTO O COMBINADO**

En este proceso la acción se realiza en dos etapas. En primer lugar el alimento se cuece por calor seco en una grasa y se finaliza con calor húmedo. Aparte de la cocción del alimento, en este proceso se obtiene como subproducto una salsa o jugo. Aunque estos son métodos diferentes los procesos de ejecución son parecidos.

GUISAR / ESTOFAR / BRASEAR

Guisar una carne significa sellarla primeramente por todos lados para formar una costra y evitar que se salgan los jugos. Una vez hecho esto se procederá a desglasar vertiendo suficiente líquido en la cacerola. Luego seguir cocinando la carne a fuego lento, teniendo cuidado que el líquido no llegue a hervor abierto ya que la carne debe estar envuelta en un vapor tenue. Dar vuelta a la carne de vez en cuando para que se humedezca por todos lados con el líquido de la cocción.

GUISAR / ESTOFAR

Es un proceso culinario de cocción de un alimento (inicialmente crudo) que es sometido a fuego lento en un recipiente cerrado. El guiso realizado mediante esta técnica culinaria evita la evaporación manteniendo gran parte de los jugos iniciales y reteniendo de esta forma los sabores y aromas de los alimentos cocinados.² Se trata de una forma ideal de cocinar cuando el objeto final es el de obtener una sopa o bien un caldo.

BRASEAR

Es una técnica culinaria en dos pasos que consiste primero en cocinar con calor seco, y posteriormente con calor húmedo en un recipiente cerrado, generalmente en una olla cubierta con algún líquido (agua, caldo, leche, etcétera). La olla en la que se realiza esta operación se denomina brasera.

Por regla general la operación de braseado es lenta. Conlleva largos periodos de tiempo, lo cual proporciona al alimento cocinado un sabor característico. Por lo común es una técnica realizada a carnes y a pescados. Muy poca cantidad de líquido.

Los estofados se hacen con trozos pequeños de carnes o aves, mientras que los braseados utilizan piezas un poco más grandes y generalmente con hueso.

- **OTROS MÉTODOS**

BAÑO MARIA

Es un método de cocción indirecto. El calor es transferido al recipiente que contiene el alimento a través de agua caliente. En ningún momento el alimento deberá tener contacto con el agua. Este método se utiliza principalmente para cocinar salsas delicadas que pueden echarse a perder con el fuego directo.

Cuando se hace referencia a "Baño María Inverso" se trata de un método de enfriamiento y no de cocción. El recipiente que contiene el preparado caliente se colocará dentro del recipiente con agua fría.

COCCION A PRESION

Cocción que se realiza utilizando una olla especial llamada "olla de presión", la cual se cierra herméticamente y posee una válvula para eliminar el vapor. La ventaja que ofrece el usar este tipo de olla, frente al uso de una olla normal, es que el tiempo utilizado para la cocción es menor, aproximadamente 1/3 del tiempo normal y, puesto que sólo se requiere una pequeña cantidad de líquido, las vitaminas hidrosolubles se conservan en los alimentos.

HORNO MICROONDAS

Las microondas son un método muy rápido de cocción. Las ondas de energía electrónica que produce el horno activan las moléculas de agua que contiene todo alimento y la fricción que producen al moverse genera suficiente calor para cocinarlo. El horno microondas se utiliza para descongelar rápidamente, para recalentar una comida sin resecar y para cocinar.

C. TEMPERATURAS DE COCCIÓN Y ALMACENAMIENTO.

La preparación en caliente debe garantizar que se alcance una temperatura de 70 °C en el centro de la pieza, durante cinco minutos como mínimo. Si hay necesidad de recalentar sobrantes debe hacerse a una temperatura de 75 °C, posteriormente enfriarse, refrigerarse y utilizarse en el término de dos días, y después de este período deben desecharse.

El almacenamiento a temperatura ambiente se puede realizar para un grupo determinado de productos de escasa humedad, entre los que se incluyen harinas, azúcar, sal, arroz, granos, panes, galletas, aceites, productos enlatados, entre otros. Se deben colocar en envases limpios y sin roturas, en lugares que permitan la circulación

del aire y aislados de la humedad y de productos que transmitan olores indeseables. Por supuesto, deben estar protegidos del ataque de roedores e insectos.

Los procesos de conservación por frío resultan indispensables para los productos alimenticios perecederos o de pronta descomposición, como las carnes y los productos lácteos, ya que evitan o retardan el desarrollo de microorganismos. Mientras más baja sea la temperatura de conservación, mayor será la durabilidad del alimento. La conservación de alimentos mediante otras técnicas (ahumado, salazones, especiado, desecación, edulcorado) resulta también muy ventajosa, aunque más laboriosa que la técnica de conservación por frío, con la diferencia de que producen cambios en el estado inicial del alimento.

1) cocción.

Cocine completamente los alimentos que expende. Controle que el centro de los siguientes alimentos alcance una temperatura interna de al menos 71°C (160°F) o una combinación de

Tiempo y temperatura equivalente. **(Ver anexo 3)**

TEMPERATURAS INTERNAS RECOMENDADAS AL MOMENTO DE LA COCCION.

FILETE Y ASADOS DE RES: 145 °F(62.77°C)

PESCADOS: 145 °F(62. 77°C)

CARNE MOLIDA DE RES: 160 °F(71.11°C)

CERDO: 160°F (71.11°C)

COMIDA A BASE DE HUEVO: 160°F (71.11°C)

PECHUGAS DE POLLO: 165 °F(73.88 °C)

AVES ENTERAS: 165 °F(73.88 °C)

2) conservación y almacenamiento de alimentos

Los procesos usados en la conservación de la carne pretenden evitar la alteración microbiana sin afectar la calidad organoléptica. El que consiga o no el último fin depende del tiempo de almacenamiento que permita el método en cuestión.

Una correcta conservación y almacenaje de los alimentos mantiene mejor las propiedades nutritivas. La temperatura, el tiempo y el tipo de alimento son factores fundamentales a tener en cuenta para conseguir una óptima conservación.

Un factor clave en el almacenamiento de comidas, especialmente las perecederas, es la temperatura. Si la temperatura se eleva por encima de los niveles especificados, el tiempo de almacenamiento de los productos se acorta vertiginosamente y la pérdida y descomposición se incrementa. Los almacenamientos en los refrigeradores oscilan entre temperaturas que van de 1 a 7 grados centígrados. Los congeladores deben siempre conservarse a 18 grados centígrados bajo cero.

- Refrigeración: Gracias al descenso de la temperatura se reduce la velocidad de las reacciones químicas y disminuye la actividad de los microorganismos. 4°C.
- Congelación: Se aplican temperaturas inferiores a cero grados Fahrenheit y parte del agua del alimento se convierte en hielo. Cuando el producto se descongela, los gérmenes pueden volver a reproducirse, por ello conviene una manipulación higiénica y un consumo rápido del alimento. Es importante efectuar la congelación en el menor tiempo y a la temperatura más baja posible, para que

la calidad del producto no se vea afectada. La temperatura óptima de conservación de los productos congelados en casa es de -18 grados o inferior.

- Ultra congelación: Se desciende rápidamente la temperatura del alimento mediante aire frío, contacto con placas frías, inmersión en líquidos a muy baja temperatura, etc. La congelación y ultra congelación son los métodos de conservación que menos alteraciones provocan en el producto. (**Ver anexo 4**)

Enfriado Rápido

Para lograr un enfriamiento rápido de los alimentos cocidos se debe reducir la temperatura interna de los mismos en dos etapas. Durante la primera se deberá reducir la temperatura de 60°C a 21°C en dos horas y durante la segunda, se deberá reducir de 21°C a 5°C en otro período adicional de dos horas, con lo cual se tiene un tiempo total máximo de cuatro horas para disminuir la temperatura a 5°C.

3. SUCÚA

A. CULTURA Y TRADICIÓN.

En esta tierra en su natural vegetación, predominaba una planta denominada ortiga, en idioma shuar "suku", por tal motivo sus habitantes llamaron a esta hermosa llanura y como homenaje a ella "SUKU", nombre que se generalizó por la región. Posteriormente los primeros colonos aumentaron a este vocablo indígena la letra "a", quedando confirmado para siempre el nombre de este bello rincón como SUCUA.

Es una ciudad pequeña, interesante y acogedora; sede de la Federación Shuar y Achuar. Antiguamente se denominaban a estas tribus como jíbaros, quienes se hicieron famosos en el mundo por la costumbre ya, olvidada de "reducir las cabezas" de sus enemigos para hacer las famosas "tzantzas".

El cantón Sucúa se encuentra en la parte central este de la Provincia Morona Santiago, al sur del cantón Morona, es un lugar que encierra mucho interés histórico, cultural y mucha riqueza natural. Se ha convertido en un sitio con características de desarrollo, actualmente cuenta con áreas comerciales, servicio de transporte cantonal y servicio aéreo.

Sucúa se encuentra rodeada por la Cordillera Oriental de los Andes o Cordillera Real y por la Cordillera del Cutucú, esta área se caracteriza por estar en una zona de bosque húmedo subtropical, sus suelos son húmedos y ácidos en algunos sectores, cada uno de estos elementos ha ido formando una gran variedad de ecosistemas especialmente de bosque, dentro de ellos se encuentra una variedad de atractivos naturales como cascadas, ríos, aguas termales rodeados de una exuberante vegetación primaria y secundaria.

Los indígenas de la región amazónica de Ecuador han descubierto una mina de oro "animal" entre centenarios árboles y su explotación está aumentando la oferta gastronómica exótica que surge del corazón de la selva. Las recetas mezclan plantas, tubérculos, frutas y animales. Toda una oferta para los amantes de los sabores fuertes o dispuestos a romper estereotipos.

Cuenta la leyenda que en lo más profundo de la selva junto a los animales y las plantas habitaban los hombres pero estos eran atacados por el temible Iwia, entonces para evitar ser exterminados, sus dioses les otorgaron el poder de todos los espíritus de la selva, a cambio de que los hombres la cuidaran. Así surgió un pueblo de hombres valientes y mujeres hermosas, el espíritu de la selva hecho hombre, el pueblo de los Shuar.

La gente de Sucúa es amigable, alegre, expresiva en atenciones para el vecino, el familiar, el forastero; generosa cuando tiene la oportunidad de invitar a comer los platos que las familias de ayer fueron creando con sávido propio, aprovechando los productos que brinda la tierra: yuca, plátano, palmito, chontaduro, pelma, papa china, legumbres, especies. **(Ver Anexo 5)**

Las bebidas más importantes y ceremoniales son la chicha de chontaduro, la de yuca, y la ayahuasca (deaya = muerto y huasca = bejuco), un trozo de bejuco se hierve y se bebe para acceder a otro nivel de la realidad y es utilizado por los shamanes como una vía de conocimiento para predecir acontecimientos, diagnosticar enfermedades y solventar problemas de la comunidad.

B. FIESTA DE LA CHONTA.

Es uno de los eventos de mayor importancia en la cultura Shuar y representa todo el ciclo biológico de la planta (chonta). Este evento se realiza en el mes de Mayo cuando el Fruto está de cosecha. La Fiesta de la Chonta, un acto ritual sagrado de la cultura Shuar, que evoca al fortalecimiento físico y espiritual, así como a la abundancia, la fertilidad y la alegría "Esta riqueza cultural viva que tiene nuestro país es la que nos hace únicos y grandiosos, ante los ojos del mundo y lo que nos convierte en un destino turístico especial en Latinoamérica"

Esta fiesta ancestral que es liderada por el Uunt (Jefe), el hombre más anciano de la comunidad, inicia con la cosecha de la Chonta; luego se cocinan los frutos, se los muelen y quedan listos para el siguiente paso que es la fermentación, actividad que se desarrolla en horas de la noche.

Hombres y mujeres, jóvenes y ancianos se preparan con sus mejores ajuares y se maquillan el rostros con achiote, para empezar la danza y cánticos alrededor de los recipientes de de la chonta. Son largas e ininterrumpidas horas de baile y coplas hasta llegar el punto de fermentación.

El jefe está pendiente y prueba la chicha cada media hora hasta que esté lista; luego para terminar la ceremonia se realiza la danza final que consiste en tomar una lanza y apuntarla hacia a la chicha, para que los espíritus no se "lleven el alma de los bailarines y asistentes"

Seguidamente las mujeres se encargan de servir la chicha a todos los invitados que disfrutan de una noche de diversión en la que todos ríen, gozan y bailan hasta el amanecer.

Artesanía: La población nativa desarrolla una actividad artesanal de tipo folklórico, que contiene elementos culturales y revela la inmensa creatividad de sus habitantes. El ambiente se complementa con la exhibición de artesanías ornamentales, curiosidades de la selva, collares, faldas, etc.

C. FIESTA DE LA YUCA.

Ceremonia de la huerta nueva, se prepara la cerveza de la yuca, en un estado no aún maduro y se lo hace una vez al año. Antes de la celebración las mujeres van a traer de la huerta la yuca y los hombres, muy de mañana salen de casería.

Luego la mujer empieza a cocinar la yuca hasta un estado que puede ser masticada. Se reúne luego todas las mujeres e inician a masticar la yuca la misma que recaudado en un recipiente llamados pondos. Preparados los alimentos, el tambor da señales de fiesta y los miembros de la comunidad se acercan para celebrar la fiesta.

4. PRODUCTOS AUTÓCTONOS

Utilizan el sistema de cultivo de rosa y quema. Cultivan yuca, "papa china", camote, maní, maíz, palma de chonta y plátano y la carne del cerdo salvaje o sajino. Son muy comunes el gallo del monte, martines, mirlos, garrapateros, gallinazos. En cuanto a mamíferos se puede encontrar huellas de armadillo, guanta, guatusa, y guatín en las riveras del río.

A. PRODUCTOS

CHONTA Y PALMITO.

Es una de las palmeras más bellas de nuestra selva conocida con el nombre de "huasí" muy solicitado por su delicioso corazón "chonta", manjar obligado para quienes visitan el oriente, succulento plato predilecto de los lugareños, cotizado producto gourmet para los más sensibles paladares del mundo.

El palmito es caro de obtener, puesto que el crecimiento de una palma lo suficientemente grande para permitir su extracción insume de 10 a 15 años. Es una delicia sumamente apreciada: el rendimiento es de aproximadamente 500 g a 1,3 kg por planta. El palmito se extrae del cogollo tierno ubicado al cabo del estípide de la palma,

formado por hojas aún inmaduras, del cual se elimina la corteza y las capas fibrosas y duras de su interior.

Es de color blanco, textura suave y flexible, rico en fibras. Sólo en la parte más fresca del brote el cogollo resulta comestible. **(Ver Anexo 6)**

Entre las propiedades nutricionales de la chonta y el palmito cabe destacar que tiene los siguientes nutrientes: hierro, proteínas, calcio, fibra, potasio, zinc, carbohidratos, magnesio, sodio, vitamina A, vitamina B, vitamina C, vitamina E y fósforo.

CAÑA DE AZÚCAR.

La caña de azúcar pertenece a la familia de las gramíneas, tiene un tallo leñoso, de unos dos metros de altura, hojas alargadas de textura ásperas y gruesas y flores de color púrpura.

El tallo es un tejido, esponjoso y dulce del que, se extrae el azúcar. Esta planta se cosecha anualmente (en regiones cálidas) tiene una buena y rápida capacidad de rebrote, esto permite hacer dos o tres cosechas al año.

La caña de azúcar tiene su constitución basada en el agua y carbohidratos. Los carbohidratos están presentes en forma insoluble en agua (la fibra) como soluble (sacarosa, glucosa, fructuosa). **(Ver Anexo 7)**

TAGUA.

La tagua, también conocida como nuez de marfil o marfil vegetal, es la semilla de la palma, que crece en los bosques húmedos tropicales de la región del Pacífico, especialmente en Panamá, Colombia y Ecuador. **(Ver Anexo 8)**

Su fruto es rico en aceites, vitaminas, minerales, y fibra.

GUAYABA.

La guayaba es un alimento rico en vitamina C. Entre las propiedades nutricionales de la guayaba cabe destacar que tiene los siguientes nutrientes: hierro, proteínas, calcio, fibra, potasio, zinc, magnesio, sodio, vitamina A, vitamina B, vitamina E, vitamina K, fósforo, grasa y azúcar.

Hay que procurar no consumirlas en almíbar o enlatadas, ya que de esta forma pierden todos sus poderes medicinales. **(Ver Anexo 9)**

MEMBRILLO.

El membrillo es el fruto del árbol del mismo nombre o también llamado membrillero. El árbol pertenece a la familia de las rosáceas, un rosal.

Su temporada se extiende principalmente a finales de septiembre y por lo general principios del mes de febrero. **(Ver Anexo 10)**

Es un fruto de tamaño medio, aunque los hay gigantes, la piel tiene un color amarillo oro y es muy aromático. Este es el membrillo común, aunque tenemos otros tipos de membrillos con tonalidades más verdosas, de tamaños irregulares y aromas de diferente intensidad.

NARANJILLA.

Se consume principalmente en jugo. Se la puede consumir fresca, en helados, mermeladas, conservas en general y una variedad de postres y dulces. Es un ingrediente exótico para salsas de platos gourmet, “chutneys”, ensaladas de frutas y vegetales. Al consumir es importante rociarla con gotas de limón para evitar la rápida oxidación. Se la utiliza también para decoración. **(Ver Anexo 11)**

LIMA.

La lima es una fruta exótica y fuertemente aromática perteneciente a la familia de los cítricos. Existen muchas variedades de lima pero generalmente son de pequeño tamaño, color verde o amarillo y un sabor dulce-ácido y a veces amargo. La lima posee una pulpa carnosita dividida en refrescantes y jugosos gajos. Generalmente no tiene semillas o las tiene en muy poca cantidad. **(Ver Anexo 12)**

Las limas contienen un 94% de agua. Contienen hidratos de carbono, son rica fuente de vitamina C, contienen magnesio, potasio, ácido fólico, ácido cítrico, aceites esenciales, betacaroteno, antioxidantes y sustancias de acción astringente.

MUKINDI.

Los chontacuros (que en quichua significa “gusanos de la chonta”) son parte de la dieta alimenticia de los indígenas amazónicos, pero en los últimos meses esta se ha difundido en las ciudades para compartir con los turistas y residentes.

Su nombre varía de acuerdo al idioma de la nacionalidad, así, en shuar se le conoce como mundish; mientras que en achuar como muquindi. Luego de que los indígenas han cultivado la fruta del árbol de chonta, este es cortado y se le saca el palmito. Los restos de este árbol que se dejan en el suelo sirven para que el escarabajo negro deposite sus larvas. Transcurridos dos meses, los indígenas regresan a recoger los

gusanos chontacuros. De cada pedazo de chonta se pueden recoger entre 40 y 50 ejemplares. **(Ver Anexo 13)**

Por su alto contenido de grasa (contenido proteínico) los habitantes de las comunidades le atribuyen propiedades curativas, para sanar infecciones de la lengua y garganta, además alivia la tos y el asma. Los nativos suelen consumirlos de forma natural, sin desechar ninguna parte de este gusano, que alcanza 7 centímetros de largo por 5 de diámetro.

CARACOL.

Es el nombre común de los moluscos gasterópodos provistos de una concha espiral. Hay caracoles marinos y terrestres. Son muy apreciados por el hombre, tanto con fines coleccionistas como gastronómicos. Los caracoles son un alimento rico en magnesio y tiene una alta cantidad de hierro. **(Ver Anexo 14)**

Entre las propiedades nutricionales de los caracoles cabe destacar que tiene los siguientes nutrientes: proteínas, calcio, potasio, yodo, zinc, sodio, vitamina A, vitamina B, vitamina D, vitamina E, vitamina K, fósforo, colesterol, grasa y azúcar.

CARACHA.

La carachama es un pez amazónico, de escamas duras, pero su carne es agradable, en la selva generalmente se come asado a la parrilla y en caldo

Carachama significa "Sin costillas", este nombre es debido a la ausencia de costillas tras la sexta vértebra central, es de cuerpo gris amarronado, con escamas y motas negras de tamaño considerable, menos en la cabeza. **(Ver Anexo 15)**

Tiene un tamaño aproximado de 36,5cm, pero pueden llegar a rondar los 50cm. Permanecen la mayor parte del tiempo en zonas oscuras, de hábitos eminentemente nocturnas, es muy extraño verlos en movimiento por eso se parece mucho a una piedra, la realidad de su comportamiento es muy pacífico y tímido a pesar de su aspecto y tamaño. Es rico en energía, proteínas, grasa, carbohidratos, calcio, fósforo, hierro.

BAGRE.

Conocido como pez gato, su nombre se deriva de los tentáculos o barbillas que se extienden a cada lado de la mandíbula superior e inferior, semejantes a los bigotes de un gato. Las aletas dorsales y pectorales están provistas a menudo de espinas puntiagudas, que utilizan como defensa y que pueden ocasionar heridas graves. Están cubiertos de placas óseas embutidas bajo la piel lisa; sus dientes son menudos y abundantes y su boca es amplia; el dorso es color gris pardo y el vientre plateado; su peso por lo general va hasta casi los 8 kilos. **(Ver Anexo 16)**

GUANTA.

Animal salvaje parecido a una ardilla, con la diferencia de que son más grandes y su piel es más dura. Es más grande que la guatusa. Es un animal corpulento con el cuerpo en forma de cerdo, primo de los cuyes o conejo. Es un animal asustadizo, pero inofensivo a la vez, de costumbres casi estrictamente nocturnas, es casi en su totalidad un ser solitario, sin embargo muchas veces viven en parejas. **(Ver Anexo 17)**

El conejo pintado o guanta es un animal caracterizado por su cabeza abultada, orejas pequeñas y ojos grandes, sus extremidades son cortas fuertes y gruesas; tienen cuatro dedos, las extremidades anteriores y cinco en las posteriores.

ARMADILLO.

El armadillo es un mamífero acorazado. El nombre de armadillo, cuyo origen es español y que es un diminutivo de "armado", se debe a la armadura formada de huesos dérmicos y recubierta de epidermis córnea, que reviste la parte superior y lateral de estos animales, y que constituye su singularísimo aspecto. Los armadillos son inconfundibles por esta armadura que los envuelve, dividida por nueve bandas flexibles, lo que les da la posibilidad de enrollarse completamente. **(Ver Anexo 18)**

Las extremidades son cortas, muy robustas y musculosas. Tienen la cola larga, provista de escamas. Sus orejas y hocico son largos y sus ojos pequeños.

BIJAO.

Hoja ancha y de forma ovalada que es utilizada para tapar las cumbres de las casas de paja y también para envolver los ayampacos.

ORTIGA.

La ortiga ayuda a fortalecer el sistema inmunológico, combatiendo cualquier resfrío. La anemia, fatiga, agotamiento y otros efectos del estrés. **(Ver Anexo 19)**

5. PLATOS TÍPICOS

A. DESCRIPCIÓN

Entre los platos más típicos se encuentra el ayampaco, preparado con pescado o pollo, palmito y especias, envuelto en hojas de bijao y asado. Otras comidas representativas son la carne asada, tamal de yuca y palmito, buñuelos, tortilla de yuca, carne sudada. Entre las bebidas más representativas están la guayusa, chicha de caña, chicha de chonta, chicha de yuca, bebidas que se comparten con la etnia Shuar.

Entre la comida representativas se encuentra las ancas de rana, pancitos de dulce horneados en leña, manjar de leña. Y las bebidas más representativas es la, chicha de caña, chicha de chonta, chicha de yuca, bebidas que se comparten con la etnia Shuar.

(Ver Anexo 20)

AYAMPACOS

TIPOS DE AYAMPACOS

1. De vísceras de res
2. De vísceras de gallina
3. De carne molida
4. De carachama
5. De pescado
6. De sesos de chancho
7. De carne picada de res
8. De carne picada de gallina
9. De testículos de toro
10. De anguila

AYAMPACO PREPARADO

Comida tradicional de nuestra ciudad cuya originalidad y sabor le han dado la categoría de ser el plato más representante de la gastronomía sucuense.

Buñuelos de Yuca: (Sucúa) Uno de los platos típicos que lleva yuca, queso, huevos, mantequilla, manteca de chanco, sal, azúcar y miel y no podría faltar se lo acompaña con miel de caña

Ayampaco de mukiint: Mukiint es una larva de palmas; esta larva se lava, se mezcla con palmito, se agrega condimentos, se envuelve en hojas y se pone a la braza por un tiempo aproximado de 20 minutos

Tilapia: (Sucúa) Un plato muy conocido, que se lo prepara con el exquisito pescado criado en la zona y se lo acompaña de arroz, yuca, plátano, limón y una deliciosa ensalada

Maito de Tilapia y Carachama : Estos dos tipos de peces se envuelven en hojas, se amarran y son azadas, también expenden el maito de guanta, palmito, todo es de la amazonia, para el contento de los turistas

Ceviche de Hongos: Limpia, corta y seca los hongos. Colócalos en un recipiente junto con el aceite de oliva. Combina aparte el jugo de limón, el ajo, el jengibre y el chile. Añade los hongos. Marina por 30 minutos. Añade la cebollita y el eneldo. Marina 30 minutos más

BEBIDAS.

Guayusa

Bebida típica hecha con la hoja de guayusa y la miel de caña de azúcar. Alrededor de ésta ha surgido una tradición: se dice que las hojas de guayusa refregadas en el muslo

de una mujer, echadas al agua para su infusión y luego tomadas por un forastero, éste se enamora de Macas y se queda a vivir en ella.

Chicha de chonta.

Es la bebida que acompaña a la gran variedad de comida distintiva que se puede degustar en el Cantón. Bebida de color amarillo, dulce y de gran poder nutritivo. Preparada como refresco casero para brindar a los visitantes.

Chicha de caña.

Según nuestros ancestros se clasificaba de acuerdo al grado de fermentación en:

- Chicha de un palo, dulce, poco picante o poco fermentada.
- Chicha de dos palos, con mayor grado alcohólico que la anterior.
- Chicha de tres palos, muy fermentada y a punto de destilación

IV. METODOLOGÍA.

A. LOCALIZACIÓN Y TEMPORALIZACIÓN.

La presente investigación se llevó a cabo en la Escuela de Gastronomía de la ESPOCH; se trabajó con los estudiantes de quinto semestre. El tiempo de ejecución del proyecto fue de seis meses.

B. VARIABLES.

1. IDENTIFICACIÓN.

NIVEL DE ACEPTACION.

2. DEFINICIÓN

NIVEL DE ACEPTACIÓN.

Mide el grado de aceptación de nuevos productos o servicios. Esta técnica es empleada cuando se desea lanzar un producto o servicio nuevo al mercado o relanzar uno antiguo. Se toma como base de que un producto sólo será consumido si este resulta sumamente atractivo para el público al que va dirigido.

Mide la aceptación de nuevos productos y el grado con el que el producto responde a las expectativas generadas por este, así mismo determina que porcentaje de consumidores van a preferir inicialmente el nuevo producto.

3. OPERACIONALIZACIÓN

VARIABLE	CATEGORÍA/ESCALA	INDICADOR
-----------------	-------------------------	------------------

NIVEL DE ACEPTACIÓN	ENTRADAS	Me gusta mucho
	PLATOS FUERTES	Me gusta
	POSTRES	Ni me gusta, Ni me disgusta
	BEBIDAS	No me gusta
	SORBETES	Me disgusta

C. TIPO Y DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN.

Esta investigación es de tipo descriptiva de corte transversal.

D. POBLACIÓN Y MUESTRA.

La población estará compuesta por los estudiantes de quinto semestre de la Escuela de Gastronomía de la ESPOCH, que comprenden un total de 50 alumnos.

E. DESCRIPCIÓN DE PROCEDIMIENTOS.

1. Para identificar los productos autóctonos de la región de Sucúa, se recurrió a la colaboración de la gente shuar y del municipio del cantón.
2. Para la aplicación de las técnicas de cocina gourmet se tomó en cuenta el aspecto físico de los productos para observar cualquier cambio que puedan sufrir.
3. Para establecer el nivel de aceptabilidad de las alternativas gastronómicas se utilizó la escala hedónica modificada. **(Ver Anexo 21)**
4. Los datos obtenidos fueron procesados con la utilización de Excel y documentos en Word, los fundamentos teóricos sirvieron como base para el análisis de resultados.
5. Para promover el consumo de los productos autóctonos de Sucúa, se diseñó un recetario gastronómico, con una breve descripción de cada uno de los productos.

RECURSOS Y PRESUPUESTOS.

Recursos Humanos:

- Director de tesis
- Miembro de tesis
- Estudiantes
- Personas Shuars.

V. RESULTADOS Y DISCUSIÓN

A. PRODUCTOS AUTÓCTONOS DE LA REGIÓN DE SUCÚA.

Chonta	Color tomate, amarillo, textura dura rico en fibra
Palmito	Color blanco, textura suave y flexible, rico en fibra
Caña de azúcar	Familia de las gramíneas, tallo leñoso, textura áspera y gruesa, rica en azúcar
Tagua	Semilla de la palma, fruto rico en aceites,
Guayaba	Fruta silvestre, rico en vitamina C
Membrillo	Familia rosáceas, color amarillo oro, es muy aromático rico en vitamina A y B
Naranjilla	Fruta exótica del oriente, rica en vitamina A y C
Lima	Fruta exótica, color verde, sabor dulce-acido, rica en vitamina C
Mukindi	Gusanos de la chonta, alto contenido de grasa
Caracol	Molusco provisto de una concha espiral, rico en magnesio
Caracha	Pez amazónico de escamas duras, carne agradable, rico en proteína
Bagre	Pez gato (barbillas)
Guanta	Animal salvaje parecido a una ardilla, son más grandes y su piel es más dura
Armadillo	Mamífero acorazado (armadura que los envuelve)
Bijao	Hoja ancha de forma ovalada, para envolver los ayampacos
Ortiga	Posee propiedades astringentes, expectorantes, tónicas, anti-inflamatorias, diuréticas y además es una fuente importante de vitaminas y minerales.

Fuente: Municipio Sucua

B. TÉCNICAS GOURMET.

TÉCNICA DE CORTES

Brunoise	Trozos muy pequeños, 1-3 mm
Chiffonnade	Juliana de las verduras
Concassé	Cubos de tomate pelado y sin semillas, 5mm
Juliana	Tiras de 6 centímetros de largo y 1 a 2 mm de lado.
Moirepoix	Cubos irregulares 1,5 cm

Fuente: Jessica Pesantez

TÉCNICAS DE PASTELERÍA

Batir a Blanco	Mezcla de huevos y azúcar (consistencia cremosa y un color claro).
Blanquear yemas	Batir yemas de huevo con azúcar
Chutney	Mermelada de alguna fruta
Emborrachar	Empapar con licor o almíbar un postre.
Montar	Aportar aire y consistencia a la preparación.
Perfumar	Dar un perfume adicional acorde con su aroma natural

Fuente: Jessica Pesantez

OTRAS TÉCNICAS DE COCINA

Aromatizar	Usar hierbas de olor
Acidular	Acido un alimento
Aclarar	Limpiar un fondo
Cuajar	Solidificar líquidos
Clarificar	Aclarar un fondo
Desglasar	Levantar jugos de la caramelización

Desgrasar	Retirar grasa de la salsa
Espumar	Retirar la espuma de un caldo
Ligar	Espesar un líquido
Marinar	Remojar un alimento en un líquido condimentado (con hierbas aromáticas, pimienta, etc)
Reducir	Concentrar el sabor por evaporación
Saltear	Cocción en materia grasa
Sellar	Dorar carne conservando sus jugos
Sudar	Saltear vegetales a baja temperatura

Fuente: Jessica Pesantez

MÉTODOS DE COCCIÓN.

Cocción por Calor Seco (Concentración)	Cocción por Calor Húmedo (Expansión)	Cocción en medio graso	Cocción Mixta (Combinación)
Al horno	Hervir	Saltear	Guisar
A la parrilla	Blanquear o Escaldar	fritura en abundante aceite	Estofar
Gratinar	Escalfar o Pochar	Dorar	Brasear
Papillot	Cocción al vapor		

Fuente: Jessica Pesantez

C. NIVEL DE ACEPTABILIDAD.

ENTRADAS

CUADRO N° 1

CEVICHE DE PALMITO		
RESPUESTAS	f	%
ME GUSTA MUCHO	11	22
ME GUSTA	34	68
NI ME GUSTA NI ME DISGUSTA	5	10
NO ME GUSTA	0	0
ME DISGUSTA	0	0

FUENTE: Escuela de Gastronomía
REALIZADO POR: Jessica Pesantez

GRAFICO 1 **100 %**

CEVICHE DE PALMITO

■ ME GUSTA MUCHO
■ ME GUSTA
■ NI ME GUSTA NI ME DISGUSTA

10%
 22%
 68%

FUENTE: Escuela de Gastronomía
REALIZADO POR: Jessica Pesantez

ANÁLISIS.

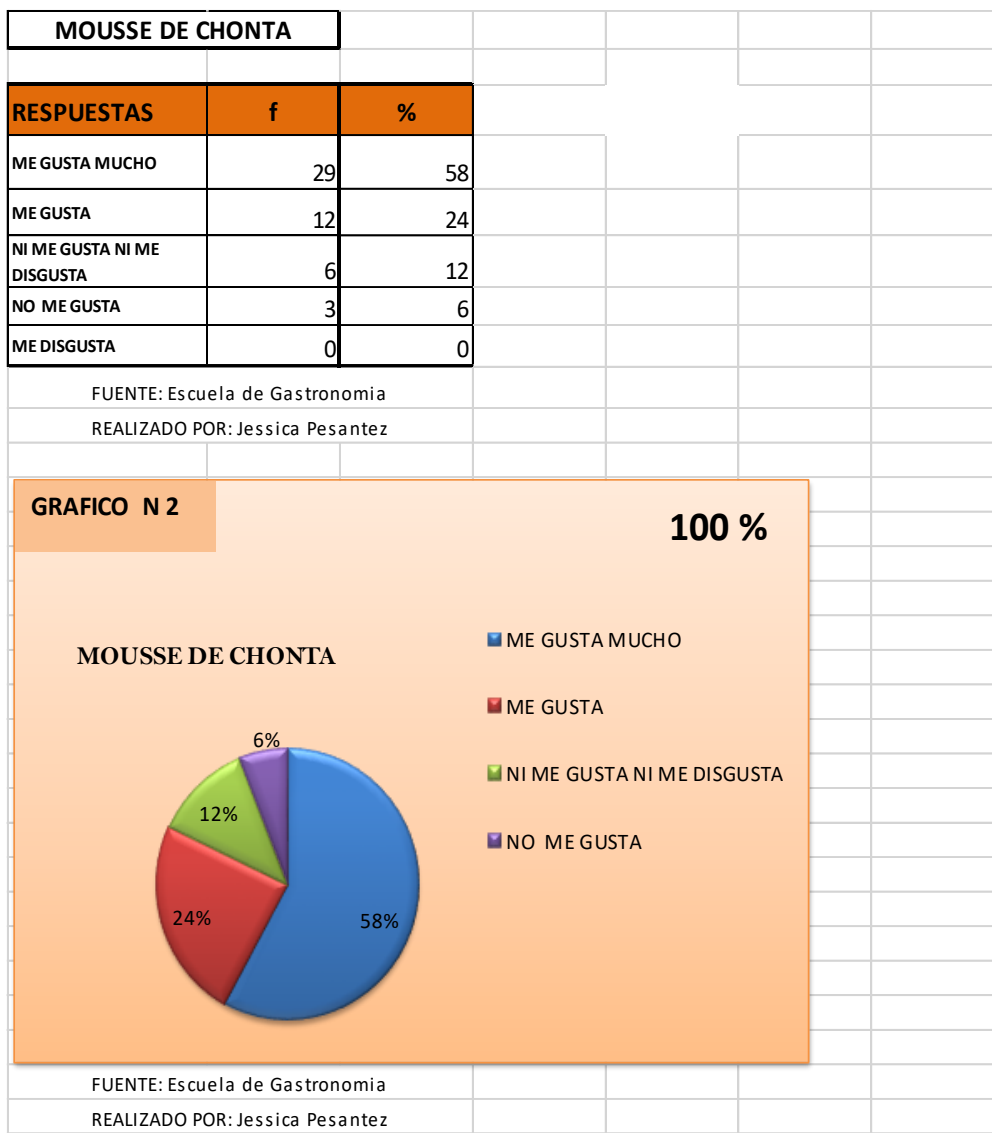
El palmito es de color blanco, textura suave, sedosa y flexible, rica en fibras y de sabor exquisito, es un vegetal muy famoso y codiciado en la cocina francesa, brasilera y africana.

Es de fácil digestión y tiene un bajo contenido de grasas y calorías (solamente 21 calorías por taza), de manera que es uno de los productos más apreciados de aquellos que quieren perder peso.

Esta preparación fue una de las recetas más destacadas en la categoría de me gusta con el 68%, debido al exquisito sabor procedente del palmito, este producto al combinarse con la salsa agridulce y los aros de cebolla crocantes, hacen una combinación perfecta en sabor y texturas, también se registra con un 22% en me gusta mucho, por lo que se deduce, que el producto fue aprobado por los consumidores debido a sus porcentajes altos de aceptabilidad.

Inclusive califican al ceviche de palmito en la categoría de ni me gusta ni me disgusta con el 10%, aspecto que puede relacionarse con la poca familiaridad del consumo de este producto.

CUADRO N° 2



ANÁLISIS.

La denominación mousse sugiere en gastronomía la idea de elaboración liviana y ligera en una palabra se podría designar como espuma; las mismas que forman parte de preparaciones dulces o saladas.

El mouse es un postre original de la cocina francesa, ahora conocido internacionalmente. Consiste en una crema suave y espumosa, que esta vez se ha elaborado con la chonta que es uno de los alimentos tropicales de mayor valor nutritivo.

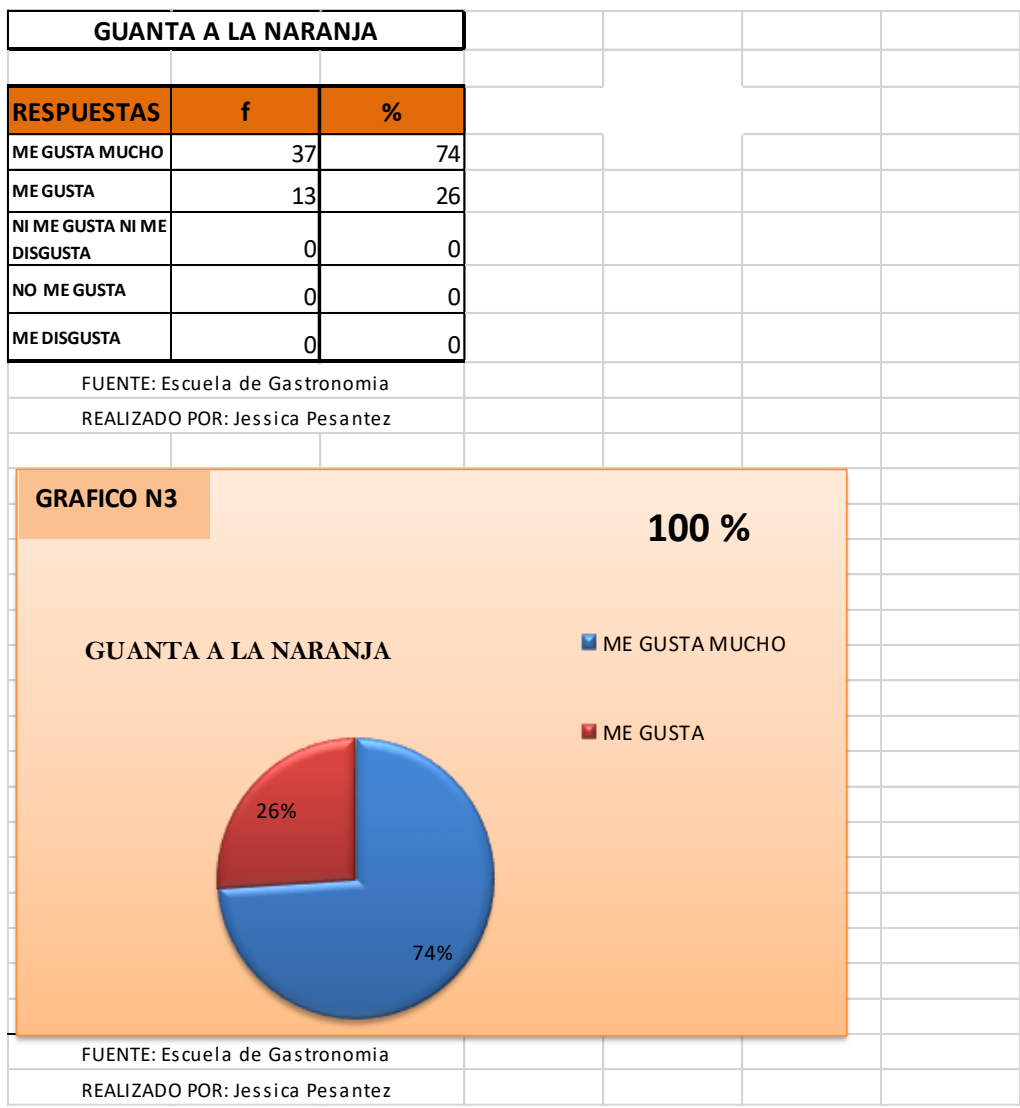
A diferencia de las otras recetas es una de las preparaciones, que ha llegado a registrarse en la categoría de no me gusta, con apenas un 6%. En este caso el sabor intenso característico de la chonta puede considerarse la causa de estos resultados, encontrándose también con el 12% en la categoría ni me gusta ni me disgusta debido al poco parentesco del producto.

Pero estos resultados no afectan la validez del producto, ya que el mouse de chonta se encuentra en la categoría de me gusta mucho con un mayor porcentaje el 58%, debido a su perfecta combinación con los lácteos y sus derivados, como es en este caso la crema de leche y la salsa de queso; y con el 24% en me gusta comprobamos que los resultados son positivos por lo tanto el producto tiene una buena acogida.

No obstante es importante considerar que la chonta puede procesarse para obtener harina y utilizarse en diferentes proporciones en panadería, pastelería y fabricación de fideos, compotas y jaleas.

PLATOS FUERTES

CUADRO N° 3



ANÁLISIS.

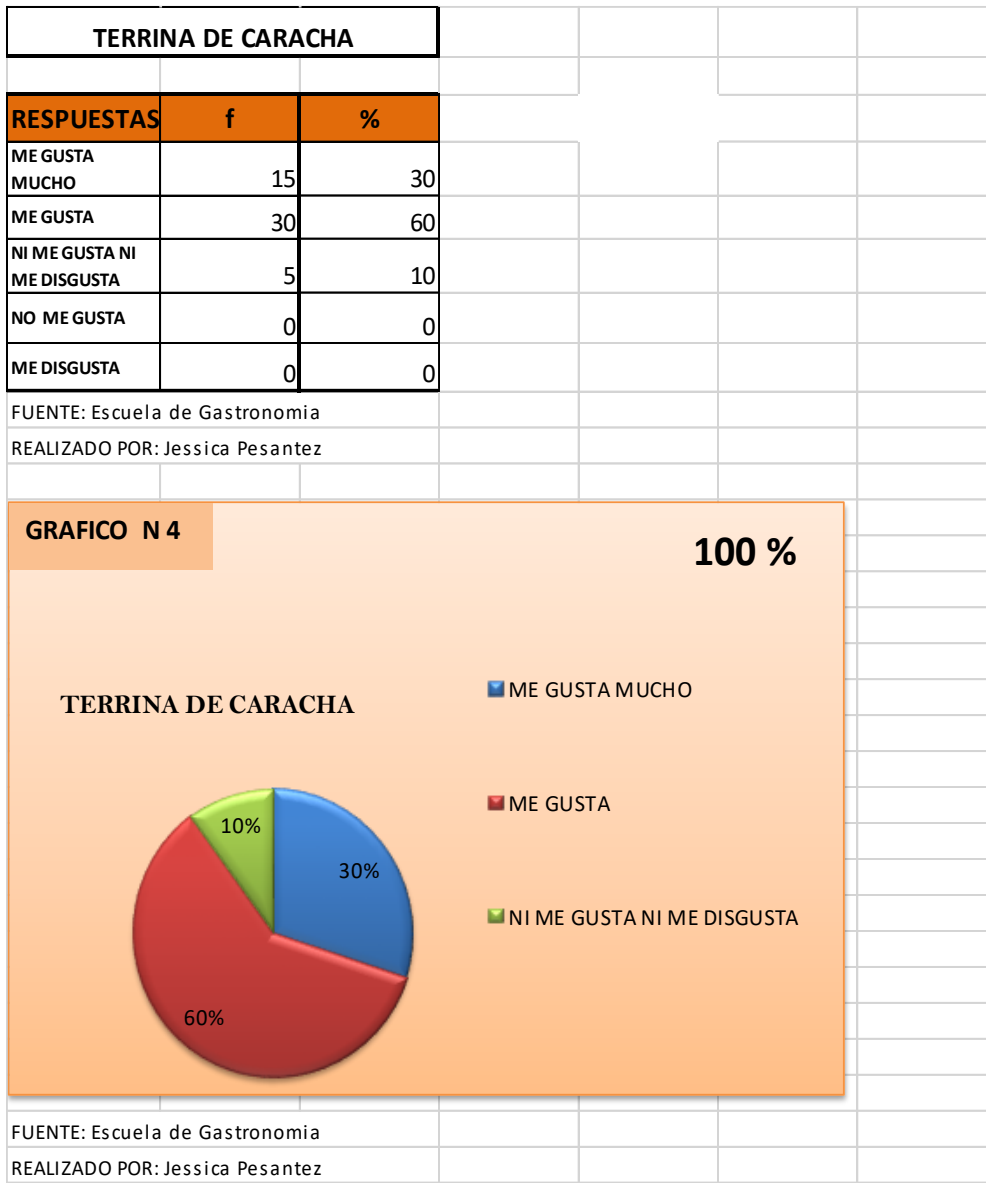
La carne de guanta contiene un gran valor nutritivo y está englobada dentro de los alimentos proteicos. Nos proporcionan entre un 15 y 20% de proteínas, que son consideradas de muy buena calidad ya que proporcionan todos los aminoácidos esenciales necesarios.

La guanta a la naranja, es una preparación exquisita, y está en el rango de me gusta mucho con un 74%, responsabilizamos estos resultados a la carne de guanta, ya que

tiene cierta semejanza con la carne de cerdo, por sus características físicas y propiedades similares. Siendo una de las carnes más deliciosas, con innumerables formas de preparación.

También se encuentra en me gusta con el 26% registrándose con buenos niveles de aceptación, siendo por lo tanto un producto apetecible al paladar de los consumidores.

CUADRO N° 4



ANÁLISIS.

La terrina es un flan salado que consta básicamente de tres partes: primero el producto básico en sí que puede ser carne, ave, pescado; segundo un medio líquido que generalmente es crema de leche o fondo y un tercer elemento, huevos o gelatina sin sabor para coagular.

La Carachama, es un pez que vive en los ríos de nuestra selva, alojado en las “cochas” o partes pantanosas pegadas a la orilla. Este animal se caracteriza básicamente por dos cosas: su extraordinario valor nutritivo (alta concentración de fósforo) y su aspecto tenebroso a primera vista.

La terrina de caracha registra mejores niveles de preferencia en la categoría de me gusta con el 60%, aspecto que puede estar relacionado con la adición de crema, que por su contenido en grasa permite obtener preparaciones más finas, suaves y de mejor sabor, y por la caracha que en combinación con el maní nos da una mezcla de sabores agradables con un toque tostado; y en me gusta mucho con el 30%, confirmamos q la preparación es buena, por sus altos rangos de aceptabilidad.

También se encuentra registrado con el 10% ni me gusta ni me disgusta, debido a que pocas personas no están acostumbradas a combinar un lácteo con alguna carne de pescado, siendo esta la causa de este resultado.

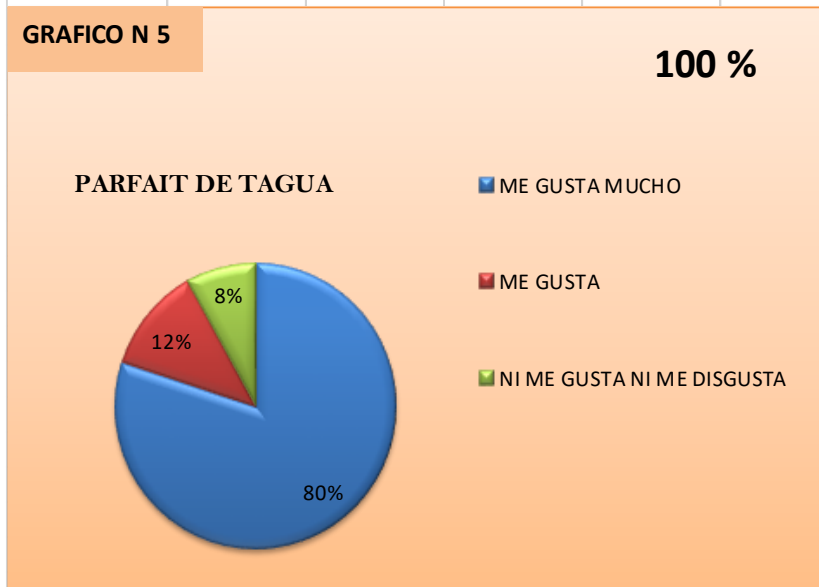
POSTRES

CUADRO N° 5

PARFAIT DE TAGUA		
RESPUESTAS	f	%
ME GUSTA MUCHO	40	80
ME GUSTA	6	12
NI ME GUSTA NI ME DISGUSTA	4	8
NO ME GUSTA	0	0
ME DISGUSTA	0	0

FUENTE: Escuela de Gastronomía

REALIZADO POR: Jessica Pesantez



FUENTE: Escuela de Gastronomía

REALIZADO POR: Jessica Pesantez

ANÁLISIS.

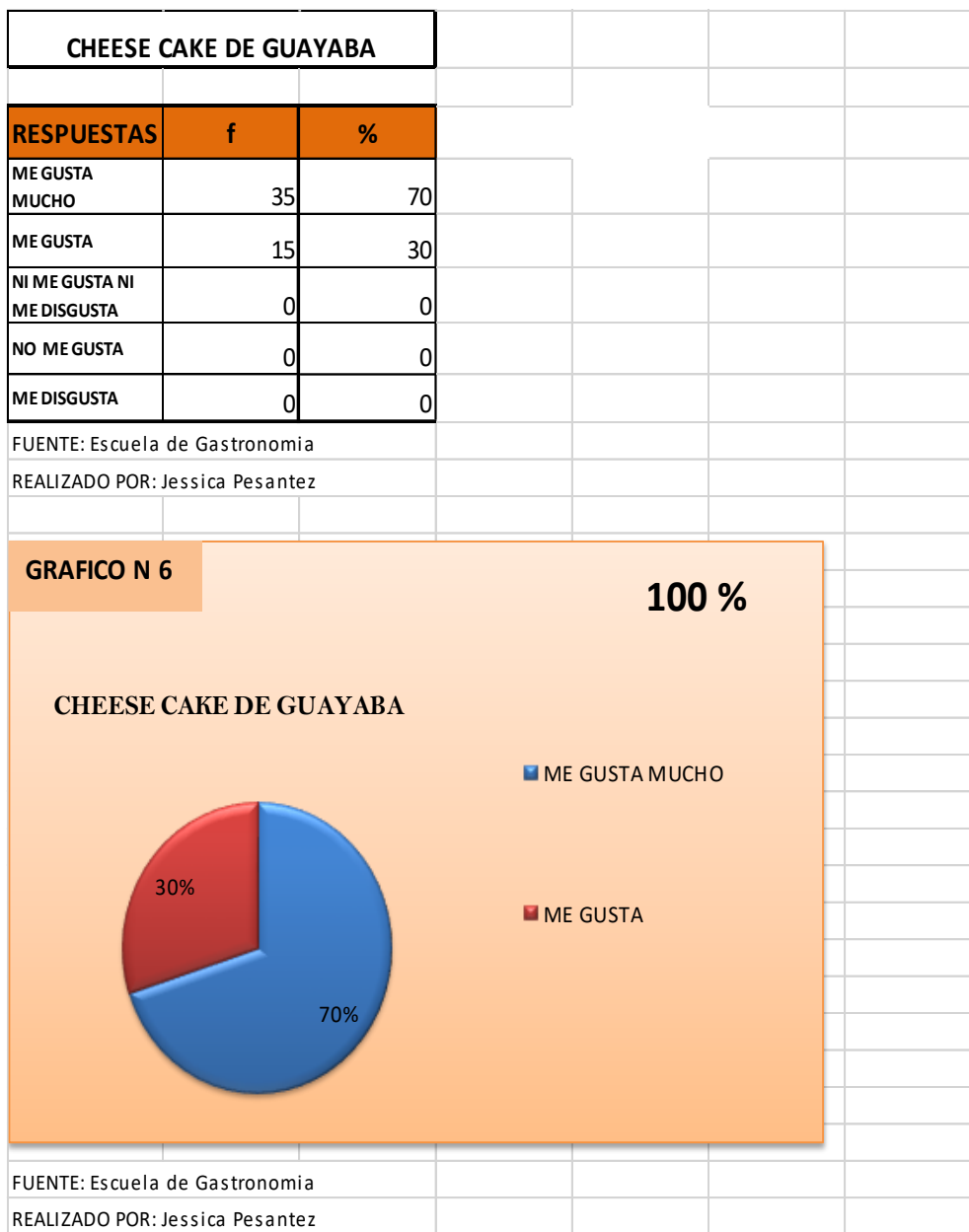
Parfait es una palabra francesa que significa literalmente "perfecto". Es un postre helado preparado a base de cremas que se moldea en semiesferas, terrinas, moldes individuales o se sirve en copas de vidrio para que se vean las capas.

Entre sus ingredientes lleva huevos, frutas, crema de leche, saborizantes como licores, café, chocolate, crocantes, etc.

La adición de tagua para la elaboración del parfait es una innovación muy buena, ya que esta preparación se registra en un nivel de aceptabilidad del 80% en me gusta mucho. Estos resultados pueden tener relación con el hecho de que la tagua, como producto principal da un sabor parecido al coco y la nuez; además que la tagua tiene una importancia vital como aporte energético. Esta con el 12% en me gusta, porcentajes que son muy positivos para demostrar que el producto es aceptado por los consumidores.

También se ha registrado un 8% en la categoría ni me gusta ni me disgusta, siendo la causa la falta de conocimiento del producto.

CUADRO Nº 6



ANÁLISIS.

Cheese cake o pastel de queso es un postre muy popular en Estados Unidos, Argentina, Chile, Colombia y Perú. Es un postre elaborado a base de queso, galletas y merengue o salsa dulce. También se pueden elaborar otras variedades con ingredientes como

huevo, crema de leche y frutas. En este caso la fruta utilizada es la guayaba, la cual es muy rica en vitaminas y minerales.

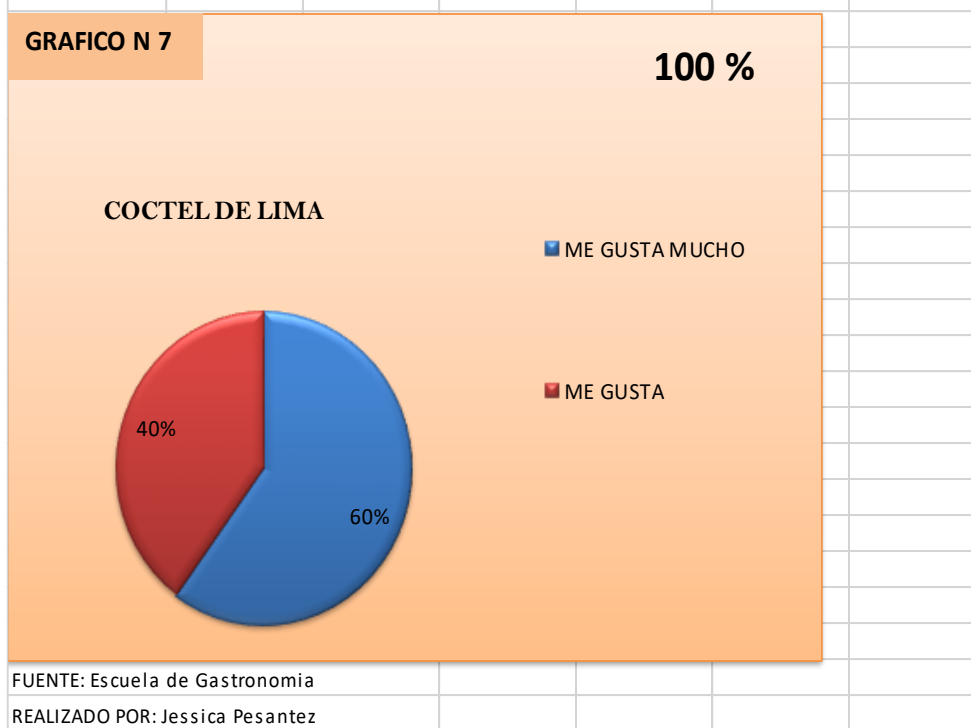
El cheese cake de guayaba obtiene un rango mayor de aceptabilidad con el 70% en la categoría me gusta mucho, debido a sus características particulares, como es el sabor, consistencia, textura que hacen de este una preparación apetecida y también por el agradable aroma q le da la guayaba a la preparación. Se registra con el 30% en me gusta, sencillamente porque el producto es agradable y complace las expectativas del consumidor.

BEBIDAS

CUADRO N° 7

COCTEL DE LIMA		
RESPUESTAS	f	%
ME GUSTA MUCHO	30	60
ME GUSTA	20	40
NI ME GUSTA NI ME DISGUSTA	0	0
NO ME GUSTA	0	0
ME DISGUSTA	0	0

FUENTE: Escuela de Gastronomía
REALIZADO POR: Jessica Pesantez



ANÁLISIS.

El coctel es una preparación a base de una mezcla de diferentes bebidas en diferentes proporciones, que contiene por lo general uno o más tipos de bebidas alcohólicas junto a otros ingredientes, generalmente jugos, frutas, miel, leche o crema, especias, etc.

También son ingredientes comunes de los cócteles las bebidas carbónicas o refrescos sin alcohol, la soda y el agua tónica.

Como se observa en el cuadro N 7, el coctel de lima registra altos niveles de aceptabilidad, en la categoría me gusta mucho con el 60% y me gusta con el 40%, estos resultados pueden tener relación con el sabor y aroma cítricos de la lima que son muy fuertes y agradables. Así como también por la presentación del coctel en esferas, lo que hace del producto más atractivo y novedoso para el consumidor.

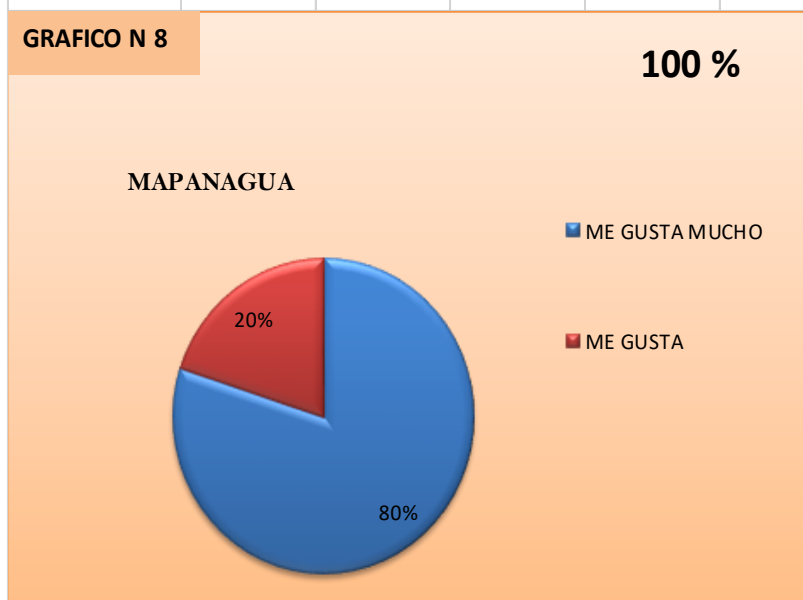
CUADRO Nº 8

MAPANAGUA		
RESPUESTAS	f	%
ME GUSTA MUCHO	40	80
ME GUSTA	10	20
NI ME GUSTA NI ME DISGUSTA	0	0
NO ME GUSTA	0	0
ME DISGUSTA	0	0

FUENTE: Escuela de Gastronomía

REALIZADO POR: Jessica Pesantez

GRAFICO N 8



FUENTE: Escuela de Gastronomía

REALIZADO POR: Jessica Pesantez

ANÁLISIS.

La coctelería está presente en todos los actos sociales tanto públicos como privados y siempre en los buenos momentos bodas, bautizos, comuniones, cumpleaños, etc.

Manteniendo lo tradicional es necesario abrir fronteras y adaptarse a los tiempos e ir más allá y experimentar nuevas tendencias como es la cocina molecular. Se considera a la cocina molecular como la tendencia más vanguardista en la gastronomía y son importantes chefs los que la han hecho famosa a través de los años.

El mapanagua está en la categoría me gusta mucho con el 80%, debido al sabor dulce de la caña, que junto a la punta, la menta y el limón, hacen una bebida sumamente deleitosa y atractiva a la vista debido a las diversas formas en que fueron presentados los productos. Y con el 20% en me gusta, ya que la preparación familiariza con los sabores tradicionales.

Con estos resultados deducimos que el producto es acogido positivamente, debido a su gustosa combinación de sabores, aromas y formas.

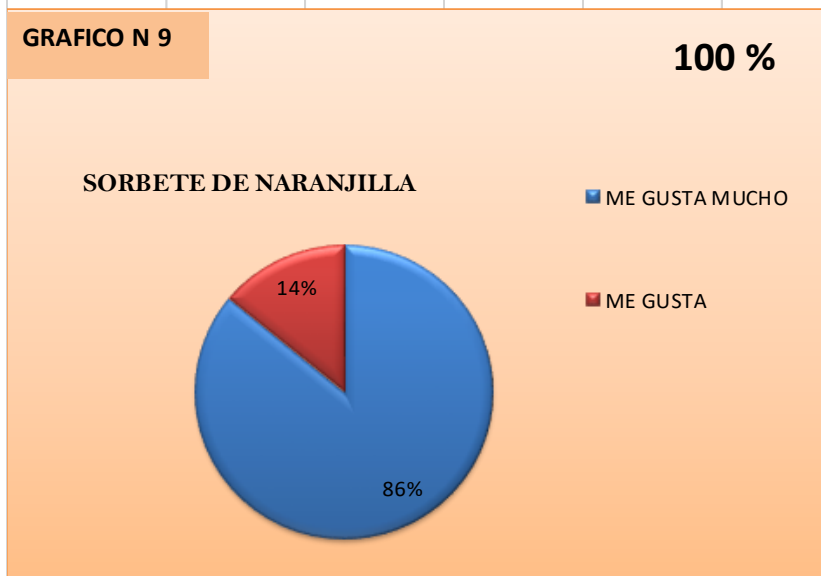
SORBETE

CUADRO N° 9

SORBETE DE NARANJILLA		
RESPUESTAS	f	%
ME GUSTA MUCHO	43	86
ME GUSTA	7	14
NI ME GUSTA NI ME DISGUSTA	0	0
NO ME GUSTA	0	0
ME DISGUSTA	0	0

FUENTE: Escuela de Gastronomía

REALIZADO POR: Jessica Pesantez



FUENTE: Escuela de Gastronomía

REALIZADO POR: Jessica Pesantez

ANÁLISIS.

El sorbete (a veces denominado también como sorbeto) es un postre helado, que se diferencia del helado por no contener ingredientes grasos, además de no incluir yema

de huevo. Por esta razón su textura resulta menos firme, más líquida y menos cremosa que el helado.

El ingrediente principal de un sorbete es el zumo de frutas, a veces un vino, algún aguardiente o licor (para proporcionar aroma) e incluso a veces una infusión de hierbas, a todo ello se le añade sirope o miel.

El sorbete de naranjilla es una de las preparaciones con mayor porcentaje de aceptabilidad: con el 86% en la categoría me gusta mucho y con el 14% en me gusta, con estos resultados concluimos, que el sabor cítrico de la naranjilla con lo dulce del jarabe de rosas hacen una combinación atractiva, que a la vez le da un toque delicado de aroma. Ubicando a esta receta como una de las más acogidas por el consumidor.

VI. CONCLUSIONES


- Se determinó los productos más representativos de la zona, que son aptos a ser utilizados en distintas elaboraciones gastronómicas; tales como: chonta, palmito, caña de azúcar, tagua, guayaba, membrillo, naranjilla, lima, mukindi, caracol, caracha, bagre, guanta, armadillo. Todos estos ricos en fibra, vitaminas, minerales y aceites no saturados.
- Se establece que la gente de la zona siente un especial interés, porque sus productos sean más conocidos, apetecidos y valorados.
- Al aplicar las técnicas de cocina gourmet, se observaron cambios físicos en los productos, tanto en la textura, forma, color, olor y sabor, lo que facilita la creación de las diferentes alternativas gastronómicas.
- Se analizó el nivel de aceptación de los consumidores mediante una encuesta; con la cual se establece que las mejores recetas en la categoría me gusta mucho son: en primer lugar el sorbete de naranjilla con el 86% (43); en segundo lugar el parfait de tagua y mapanagua con el 80% (40). Las mejores recetas en la categoría de me gusta son: en primer lugar el ceviche de palmito con el 68% (34); en segundo lugar la terrina de caracha con el 60% (30).
- Se determina la necesidad de elaborar un recetario gastronómico con los productos autóctonos de la región de Sucúa, para rescatar y mejorar el consumo de los mismos con nuevas formas de preparación y presentación.

VII. RECOMENDACIONES

- Por su valor económico, deberíamos fomentar el aprovechamiento de estos productos, ya que son sumamente ricos en aceites no saturados, proteínas, vitaminas y minerales.
- Se deberían de aprovechar la mayoría de los productos que son por temporadas para envasarlos y preservarlos, y tener el gusto de poder saborearlos cuando nosotros queramos, como es en el caso de la chonta.
- Antes de preparar los caracoles se recomienda alimentarlos unos 3 días antes con cualquier verdura o hierbas como la acelga, espinaca, perejil etc. Así tendremos un sabor más agradable al momento de cocinarlos.
- En el caso de la guanta, percatarse de que en la carne no se encuentren balas, ya q esta se obtiene a través de la casa.
- Se recomienda la creación de un recetario, para difundir las alternativas gastronómicas tipo gourmet con la utilización de productos autóctonos de Sucúa y promover así su conocimiento, valoración y consumo.

VIII. PROPUESTA GASTRONÓMICA.


ENTRADAS.


NOMBRE: CARACOLAS A LA FRANCESA		DIFICULTAD:		Fácil	T° : 200 °C
GENERO: ENTRADAS	PAX: 4	TIEMPO DE PREPARACION:		TIEMPO DE COCCION:	
FUENTE: JESSICA PESANTEZ		45 min		30 min	
	N°	CANTIDAD	UNIDAD	PRODUCTO	MISE EN PLACE
	1	600	gr	Carne de caracol	
	2	500	gr	Mantequilla	
	3	5	und	Ajo	
	4	100	gr	cebolla	Brunoise
	5	200	gr	Vino blanco	
	6	1	rama	Tomillo	
	7	1	Hoja	laurel	
	8	10	gr	sal	
	9	10	gr	pimienta	
	10	10	gr	Perejil	
	11	300	gr	jamón	repicado
	12	250	gr	harina	
	13	1000	gr	Fondo de caracol	
	14	300	gr	ajonjolí	
	15	100	gr	Zuquinni	
	16	2	und	Pimientos rojos	Juliana
	17	20	gr	Apio	
	18	10	gr	Perejil	
	19	5	und	uvas	
	20	1	und	Huevo	
21	500	gr	Aceite		


	22	15	gr	Miga de pan	

PROCEDIMIENTO


- Lavar bien los caracoles (que estarán bien purgados), limpiarlos, cubrir de agua y blanquear, durante 5 minutos. Refrescar con agua fría.
- Poner los caracoles en una cacerola con el vino, el agua, sal, pimienta, tomillo y el laurel. Espumar y cocer unos 30 minutos en olla a presión. Reservar para fondo
- Mientras tanto, lavar los caparazones vacíos, cocerlos en abundante agua por 15 minutos; refrescar en agua fría y secarlos.
- Machacar los ajos junto con la sal y la pimienta, sofreír. Agregar la cebolla, el perejil y jamón. Por último agregar el caracol finamente picado. Rectificar sabores.
- Realizar un roux con los 250 de mantequilla y la harina, agregar el fondo de caracol. Adicionar a la mezcla el sofrito. Dar forma rectangular, pasar por el ajonjolí y freír a 200 °C
- Guarnecer con un salteado de zuquinni, pimienta, apio, perejil y uvas.
- Aire de limón (ver chicha de chonta)
- Salsa Rouille: primero formamos el alioli batiendo un huevo, aceite y 1 ajo. Agregamos 1 pimienta seco repicado, 2 cucharadas de fondo, miga de pan
- Crocante de yuca.

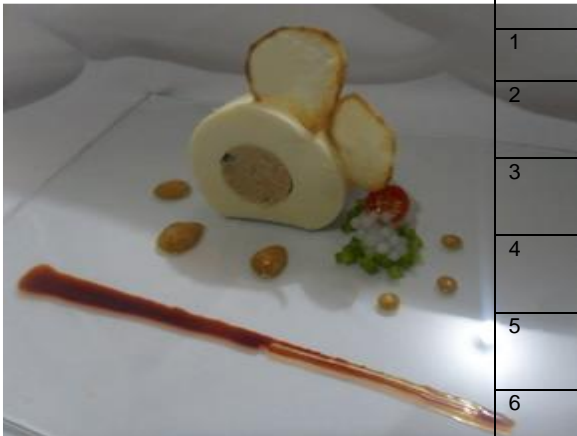
NOMBRE: MUKINDI TERRENAL		DIFICULTAD:		Fácil	T° : 100 °C
GENERO: ENTRADAS	PAX: 4	TIEMPO DE PREPARACIÓN:		TIEMPO DE COCCION:	
FUENTE: JESSICA PESANTEZ		30 min		10 min	
	N°	CANTIDAD	UNIDAD	PRODUCTO	MISE EN PLACE
	1	12	und	Mukindi	
	2	250	gr	Yuca	
	3	70	gr	Tocino ahumado	repicado
	4	80	gr	Palmito	brunoise
	5	190	gr	Cebolla	brunoise
	6	3	gr	Jengibre	repicado
	7	10	gr	sal	
	8	30	gr	aceite	
	9	20	gr	ajo	
	10	200	gr	tomate	Con case
	11	2		alginato	
	12	2	gr	Yemas	
	13	50	gr	mantequilla	
	14	5	gr	Vinagre de vino blanco	
15	10	gr	Zumo de limón		
PROCEDIMIENTO					
<ul style="list-style-type: none"> - Lavar los mukindi, hasta que estén bien limpios. <u>Salar y saltear</u> vivos a 100 °C hasta q se inflen lo suficiente. - <u>Sofreír</u> la cebolla, jengibre, palmito y el tocino. <u>salpimentar</u>. <u>Reservar</u> - <u>Hervir</u> la yuca, hacer <u>puré</u> e <u>incorporar</u> el sofrito. <u>Rectificar</u> sabores. - <u>Rodar</u> la masa y formar bolitas de 15 gr c/u - Guarnecer con una lámina de refrito de tomate: saltear el ajo con 100 gr de cebolla hasta <u>cristalizar</u>, agregar el tomate y la grasa de 4 mukindis, licuar y colar. Con 200 gr de refrito agregar el alginato y <u>batir</u> con un mixer, hasta <u>homogenizar</u>. <u>Activar</u> con calor. Enfriar en un molde hasta que quede una fina capa. Refrigerar a 4 °C por 30 min. Se usara para <u>cubrir</u> el puré de yuca. - Una <u>emulsión</u> de aire de limón (ver chicha de chonta) - Una salsa holandesa: Funda la mantequilla sin que hierva y resérvala. En un recipiente al baño maría coloque las yemas con el vinagre y unas gotitas de zumo de limón. Batir hasta que empiece a espumar. Añadir la mantequilla clarificada sin dejar de batir. <u>Rectificar</u> sabores. 					


NOMBRE: MOUSSE DE CHONTA		DIFICULTAD:		Fácil	T°:100 °C
GENERO: ENTRADAS	PAX: 4	TIEMPO DE PREPARACION:		TIEMPO DE COCCION:	
FUENTE: JESSICA PESANTEZ		45 min		30 min	
	N°	CANTIDAD	UNIDAD	PRODUCTO	MISE EN PLACE
	1	200	gr	chonta	Deshuesar, trozar
	2	100	gr	Caldo de verduras	
	3	250	gr	Crema de leche	
	4	50	gr	Vino blanco	
	5	10	gr	sal	
	6	90	gr	palmito	juliana
	7	60	gr	Queso fresco	
	8	30	gr	Queso pepato	
	9				
PROCEDIMIENT					
<ul style="list-style-type: none"> - <u>Hervir</u> la chonta con caldo de verdura suave. <u>Salpimentar</u>. - Hacer <u>puré</u> e <u>incorporar</u> el vino. - <u>Montar</u> la crema de leche y agregar a la preparación. <u>Rectificar</u> sabores. - <u>Guarnecer</u> con salsa de queso: licuar 150 de crema de leche con los 2 tipos de queso. salpimentar - <u>Juliana</u> de palmitos curtido. Rallado de queso pepato y un <u>crocante</u> de parmesano. 					


NOMBRE:CEVICHE DE PALMITO		DIFICULTAD:		Fácil	T° : 70 °C
GENERO: ENTRADAS	PAX: 4	TIEMPO DE PREPARACION:		TIEMPO DE COCCION:	
FUENTE: JESSICA PESANTEZ		20 min		20 min	
	N°	CANTIDAD	UNIDAD	PRODUCTO	MISE EN PLACE
	1	500	gr	Palmito	tajos
	2	200	gr	Cebolla perla	Aros
	3	250	gr	Aceite de oliva	
	4	250	gr	Jugo de lima	
	5	45	gr	Vino blanco	
	6	15	gr	Salsa de tomate	
	7	2	gr	Soja	
	8	30	gr	Azúcar morena	
	9	15	gr	Maicena	
	10	500	gr	Agua	
	11	200	gr	vinagre	
	12				
13					
PROCEDIMIENTO					
<ul style="list-style-type: none"> - <u>Hervir</u> el agua y <u>acidelar</u> con vinagre. Agregar el palmito y <u>Macerar</u> - Cortar la <u>cebolla en aros</u>, y <u>empanizar</u>. <u>Freír</u> a fuego alta asta <u>dorar</u> - Rellenar el palmito con la salsa agridulce (jugo de lima, vino blanco, salsa de tomate, soja, azúcar morena, maicena) - <u>Guarnecer</u> con una <u>emulsión</u> de aire de lima (ver chicha de chonta) 					

PLATOS FUERTES.


NOMBRE: ARMADILLO D-GLACE		DIFICULTAD:		Medio	T° : 200 °C
GENERO: PLATO FUERTE	PAX: 6	TIEMPO DE PREPARACION:		TIEMPO DE COCCION:	
FUENTE: JESSICA PESANTEZ		40 min		30 min	
	N°	CANTIDAD	UNIDAD	PRODUCTO	MISE EN PLACE
	1	2000	gr	Armadillo	
	2	130	gr	mantequilla	derretida
	3	50	gr	Ablandador de carne	
	4	500	gr	cerveza	
	5	80	gr	Cebolla larga	repicada
	6	30	gr	Jengibre	
	7	10	gr	Pimienta en pepa	
	8	10	gr	sal	
	9	1	ramita	tomillo	
	10	3	und	Pimiento verde	juliana
	11	30	gr	harina	
	12	30	gr	aceite	
13					
PROCEDIMIENTO					
<ul style="list-style-type: none"> - <u>Marinar</u> el armadillo con cerveza y el ablandador de carne de un día para el otro - Antes de meter al horno, <u>sazonar</u> con jengibre y cebolla, <u>salpimentar</u>. Cubrir con papel aluminio - Meter al horno por unos 30 min. A 200 °C. <u>Dorar</u> con mantequilla. - Una vez cocinado retirar y dejar enfriar el líquido de la cocción. <u>reservar</u> para el demi glace (reducción del caldo de armadillo a 2 tercios). - Guarnecer con una salsa española: mezclaremos 370 de demi-glace con un roux oscuro (30 gr mantequilla + harina+ aceite) - mouse de chonta, salteado de pimientos, crocante de raíces de cebolla, reducción de balsámico. 					


NOMBRE: TERRINA DE CARACHA		DIFICULTAD:		Fácil	Tº: 100°C
GENERO: PLATO FUERTE	PAX: 4	TIEMPO DE PREPARACION:		TIEMPO DE COCCION: 1 0 min	
FUENTE: JESSICA PESANTEZ		2 horas			
	Nº	CANTIDAD	UNIDAD	PRODUCTO	MISE EN PLACE
	1	600	gr	caracha	
	2	200	gr	Crema de maní	
	3	600	gr	Crema de leche	
	4	150	gr	Queso crema	
	5	50	gr	Zumo de limón	
	6	10	gr	aceite	
	7	21	gr	Gelatina sin sabor	
	8	300	gr	Cebolla perla	brunoise
	9	100	gr	Vino blanco	
	10	2	und	pimientos	brunoise
	11	50	gr	sagú	
	12	350	gr	Fondo de caracha	
13	20	gr	perejil	repicado	
PROCEDIMIENTO					
<ul style="list-style-type: none"> - <u>Batir</u> 400 gr de crema de leche con el queso crema. Adicionar el zumo de limón y el aceite. - <u>Hidratar</u> la gelatina con el vino y <u>disolverla</u> al calor. Agregar a la mescla. - Colocar la mescla en un molde que separe en el centro y refrigerar por hora y media. - <u>Hervir</u> la caracha, por unos 10 min. <u>Trozar</u> la carne. - <u>Sofreír</u> 200 gr de cebolla, <u>salpimentar</u>. Agregar 100 gr de crema de maní y 200 gr de crema de leche y fondo de pescado. <u>Hidratar</u> 11 gr de gelatina en 50 gr de agua. Adicionar a la mescla. Agregar el pescado. <u>Incorporar</u> la mezcla en el centro del mismo molde y refrigerar. Desmoldar y corta en rodajas. - Guarnecer con salteado de pimientos y sagú cocido con fondo de pescado. salsa de maní: <u>Sofreír</u> la cebolla, y perejil <u>salpimentar</u>. Agregar la crema de maní y 200 gr de crema de leche. Licuar asta homogenizar. <u>crocante de papa china</u> 					


NOMBRE: AYAMPACO BAO		DIFICULTAD:		Fácil	T° : 250 °C
GENERO: PLATO FUERTE	PAX: 4	TIEMPO DE PREPARACION:		TIEMPO DE COCCION:	
FUENTE: JESSICA PESANTEZ		35 min		20 min	
	N°	CANTIDAD	UNIDAD	PRODUCTO	MISE EN PLACE
	1	644	gr	bagre	
	2	200	gr	cebolla	brunoise
	3	10	gr	Ajo	brunoise
	4				
	5	250	gr	acelga	Chiffonnade
	6	350	gr	palmito	juliana
	7	12	und	Hojas de bijao	
	8	10	gr	Salsa de soja	
	9	15	gr	Sal	
	10	5	gr	Pimienta	
	11	300	gr	yuca	
	12	3	gr	jengibre	
	13	500	gr	Crema de leche	
	14	50	gr	Mantequilla	
PROCEDIMIENTO					
<ul style="list-style-type: none"> - Realizamos el <u>mise en place</u> de los productos. - <u>Despojar</u> el bagre y <u>hervir</u> con un <u>moirepoix</u> por unos 5 min. <u>Trocear</u> la carne y <u>saltear</u> junto al palmito con un toque de albahaca. - A parte <u>mezclar</u> el ajo, cebolla y acelga. <u>Sazonar</u> con la soja y laurel. - <u>Vaciar</u> la mezcla sobre las hojas de bijao. Atar bien, y <u>Asar</u> por 20 min, a 250 °C - <u>Guarnecer</u> con puré de yuca: <u>Sofreír</u> 100 gr de cebolla, jengibre. <u>salpimentar</u>. <u>Reservar</u>. <u>Hervir</u> la yuca, hacer <u>puré</u> e <u>incorporar</u> el sofrito. <u>Rectificar</u> sabores. - Salsa de palmito: <u>saltear</u> 250 de palmito, hacer un puré con ayuda de un mixer. Agregar la crema batida. Salpimentar - Se lo puede acompañar con un ceviche de palmito. Crocante de yuca. 					

NOMBRE:GUANTA A LA NARANJA		DIFICULTAD:		Fácil	T° : 200 °C	
GENERO: PLATO FUERTE	PAX: 4	TIEMPO DE PREPARACION:		TIEMPO DE COCCION:		
FUENTE: JESSICA PESANTEZ		40 min		20 min		
		N°	CANTIDAD	UNIDAD	PRODUCTO	MISE EN PLACE
		1	1500	gr	Guanta	Manchonnere
		2	300	gr	Vino blanco	
		3	20	gr	Mantequilla	
		4	50	gr	Vinagre	
		5	200	gr	naranja	rodajas
		6	100	gr	azúcar	
		7	200	gr	Pimiento	juliana
		8	300	gr	Lechuga	juliana
		9	100	gr	Manzana	cubos
		10	400	gr	Choclo dulce	
		11	100	gr	mandarina	gajos
		12	50	gr	pasas	
		13	10	gr	Aceite de oliva	
		14	30	gr	Vinagre de manzana	
PROCEDIMIENTO						
<ul style="list-style-type: none"> - <u>Limpiar</u> la guanta <u>Manchonnere</u> (técnica de limpiar un hueso). <u>Marinar</u> con naranja de un día para el otro. - <u>Salpimentar y dorar</u> en mantequilla caliente. De a poco agregar el vino blanco, una vez cocinado retirar y dejar enfriar el líquido de la cocción. <u>Desgrasar</u>. - Aparte pelar las naranjas, dejar las cáscaras sin partes blancas, <u>cortar</u> en tiritas, <u>hervir</u>, <u>escurrir</u> y las ponemos a cocinar con vinagre y azúcar hasta tomar la consistencia de <u>caramelo ligero</u>, añadir el caldo, el jugo de naranja, el líquido de la cocción, removemos por diez minutos a <u>fuego suave</u>. 100 °C - <u>Bañar</u> con esta salsa la guanta y adornar con gajos de naranja. - <u>Guarnecer</u> con una ensalada dulce: <u>mesclar</u> el pimiento, lechuga, manzana, choclo dulce, gajos de mandarina y las pasas. <u>Bañar</u> con el vinagre y el aceite. 						


POSTRES.


NOMBRE: BISCUIT DE CHONTA CON ESPUMA DE CHOCOLATE		DIFICULTAD:		Fácil	T° : 200 °C
GENERO: POSTRES	PAX: 4	TIEMPO DE PREPARACION:		TIEMPO DE COCCION:	
FUENTE: JESSICA PESANTEZ		1 hora		15 min	
	N°	CANTIDAD	UNIDAD	PRODUCTO	MISE EN PLACE
	1	200	gr	chonta	trozar
	2	20	gr	harina	tamizar
	3	8	und	huevos	separar
	4	410	gr	azucar	
	5	300	gr	Mantequilla	derretir
	6	250	gr	Chocolate para fundir	Trocear, derretir
	7	5	gr	Licor de cacao	
	8	250	gr	agua	
	9	500	gr	fresa	
10					
PROCEDIMIENTO					
<ul style="list-style-type: none"> - <u>Batir a blanco</u> 4 huevos con 200 gr de azúcar, hasta homogenizar. - <u>Batir</u> la chonta con 150 gr mantequilla hasta <u>combinar</u>. Añadir la mezcla anterior y <u>Espolvorear</u> de a poco la harina. En un molde, sobre papel manteca; agregar la preparación y <u>Hornear</u> a 200 °C por 15 min. <u>Reservar</u>. - <u>Montar</u> las claras a <u>punto de nieve</u>. - <u>Fundir</u> el chocolate a <u>baño maría</u>. Agregar las yemas y el licor de cacao. <u>Mezclar</u> evitando q se cocinen las yemas. - <u>Crema</u> la mantequilla con el azúcar. Añadir la mezcla del chocolate y por ultimo <u>Enriquecer</u> la mezcla con las claras montadas. <u>Enmantequillar</u> el molde y verter la crema. Congelar a - 15 °C por 1 hora. - <u>Guarnecer</u> con chutney de fresa: Triturar las fresas limpias con 150 gr de azúcar, añadir 250 gr de agua <u>remover y cocer</u> a fuego medio hasta que obtengamos una confitura. Licuar y cernir. - Crocante de fresa deshidratada y chocolate 					


NOMBRE:CHEESE CAKE DE GUAYABA		DIFICULTAD:		Fácil	T° : 200 °C	
GENERO: POSTRES	PAX: 4	TIEMPO DE PREPARACION:		TIEMPO DE COCCION:		
FUENTE: JESSICA PESANTEZ		1 hora		20 min		
		N°	CANTIDAD	UNIDAD	PRODUCTO	MISE EN PLACE
		1	10	und	Huevos	
		2	400	gr	Azúcar	
		3	250	gr	harina	Tamizar
		4				
		5	600	gr	Queso crema	
		6	40	gr	Almidón de maíz	
		7	2	und	yemas	
		8	150	gr	Crema de leche	
		9	200	gr	Pulpa de guayaba	
		10	250	gr	Zapote	
11	250	gr	miel			
PROCEDIMIENTO						
<ul style="list-style-type: none"> - Formar un crocante de <u>biscocho</u>: batir <u>a blanco</u> los 8 huevos con los 250 de azúcar, hasta <u>homogenizar</u>. <u>Espolvorear</u> de a poco la harina. - En una lata, sobre papel manteca; estirar la mitad de la preparación hasta que quede una capa delgada. - <u>Hornear</u> a 200 °C por 15 min. <u>Reservar</u> - En un procesador <u>combinar</u> el queso con el azúcar y almidón. <u>Enriquecerla</u> mezcla con la pulpa, crema, yemas y huevos. - <u>Enmantequillar</u> un molde y <u>moldear</u> la preparación. <u>Hornear</u> a 200 °C por 15 min. Dejar enfriar y refrigerar a 5 °C por 30 min. - <u>Guarnecer</u> con una salsa de zapote y miel: mesclar la pulpa de zapote directamente con la miel - Crocante de manzana deshidratada. 						

NOMBRE: PARFAIT DE TAGUA		DIFICULTAD:		Fácil	T° : -15 °C
GENERO: POSTRES	PAX: 4	TIEMPO DE PREPARACION:		TIEMPO DE CONGELACION:	
FUENTE: JESSICA PESANTEZ		1 hora		40 min	
	N°	CANTIDAD	UNIDAD	PRODUCTO	MISE EN PLACE
	1	200	gr	tagua	Deshuesar
	2	300	gr	Azúcar	
	3	400	gr	Agua	
	4				
	5	4	und	yemas	
	6	10	gr	Chocolate	fundir
	7	5	gr	Licor de cacao	
	8	300	gr	Crema de leche	batir
	9	500	gr	fresa	
10					
PROCEDIMIENTO					
<ul style="list-style-type: none"> - Formar un almibar a <u>Punto</u>, agregar la tagua, el chocolate y el licor. <u>Cocer</u> por 10 min. Dejar enfriar y <u>licuar</u> asta <u>homogenizar</u>. <u>Reservar</u> - <u>Blanquear yemas</u>. Agregar la preparación anterior y <u>Enriquecer</u> con crema de leche. - Colocar en moldes individuales y <u>Congelar</u> a -15 °C por 40 min. <u>Desmoldar</u> y servir - <u>Guarnecer</u> con chutney de fresa: Triturar las fresas limpias con 150 gr de azúcar, añadir 250 gr de agua <u>remover</u> y <u>cocer</u> a fuego medio hasta que obtengamos una confitura. Licuar y cernir. - Crocante de caramelo y deshidratado de uvas. 					


BEBIDAS.


NOMBRE: CHICHA DE CHONTA		DIFICULTAD:		Fácil	T°: 100 °C
GENERO: BEBIDAS	PAX: 4	TIEMPO DE PREPARACION:		TIEMPO DE COCCION:	
FUENTE: JESSICA PESANTEZ		25 min		15 min	
	N°	CANTIDAD	UNIDAD	PRODUCTO	MISE EN PLACE
	1	150	gr	Chonta	cocinada
	2	200	gr	Agua	
	3	65	gr	Azúcar	
	4	1	Rama	canela	
	5	150	gr	zumo de naranja	
	6	50	gr	Punta	
	7	50	gr	Licor de cacao	
	8	15	gr	zumo de lima	
	9	1	gr	lecitina	
10					
PROCEDIMIENTO					
<ul style="list-style-type: none"> - <u>Hervir</u> la chonta con el azúcar. <u>Aromatizar</u> con canela. <u>Licuar</u> asta <u>homogenizar</u>. <u>Enfriar y refrigerar</u> - <u>Incorporar</u> la naranja, punta y licor de cacao. <u>Batir</u> hasta <u>juntar</u>. - <u>Escarchar</u> la copa. - <u>Guarnecer</u> con una <u>emulsión</u> de aire de naranja con lima: mezclar 20 gr de zumo de naranja con el zumo de lima, 90 gr de agua y la lecitina ayudándote de la batidora hasta que se disuelva la lecitina. - <u>Reposar</u> unos minutos y a continuación acciona la batidora en la superficie del líquido procurando que entre el aire y forme la espuma. 					

NOMBRE: COCTEL DE LIMA EN SUSPENSIÓN		DIFICULTAD:		Media	T°: -4 °C
GENERO: BEBIDAS	PAX: 4	TIEMPO DE PREPARACION:		TIEMPO DE REFRIGERADO:	
FUENTE: JESSICA PESANTEZ		30 MIN		30 min.	
	N°	CANTIDAD	UNIDAD	PRODUCTO	MISE EN PLACE
	1	250	gr	Licor de lima	
	2	250	gr	Zumo de lima	
	3	100	gr	Vodka	
	4	1	Ramita	Hierba buena	
	5	100	gr	Azúcar	
	6	200	gr	Zumo de Limón	
	7	50	gr	Menta	
	8	1150	gr	Agua	
	9	10	gr	Alginato	
	10	10	gr	Goma xantana	
11	10	gr	Lactato de calcio		
PROCEDIMIENTO					
<ul style="list-style-type: none"> - <u>Majar</u> la hierba buena con 50 gr de azúcar. agregar licor de lima, zumo de lima, vodka. mezclar - <u>Incorporar</u> la goma xantana y <u>batir</u> con un mixer, asta <u>homogenizar</u>. Refrigerar a -4 °C por 30 min. - Mezclar un litro de agua, con el lactato de calcio. <u>Reservar</u> - <u>Mezclar</u> el zumo de limón, menta, 150 agua y 50 gr de azúcar. Adicionar el alginato. <u>Activar</u> con calor. Enfriar. - <u>Vaciar</u> con una jeringa, sobre la mezcla de lactato de calcio y <u>formar esferas</u>. <u>Reposar</u> por 3 min. Luego pasar por agua limpia - <u>Guarnecer</u> una <u>emulsión</u> de aire de lima.(ver chicha de chonta) 					

NOMBRE: MAPANAGUA MOLECULAR		DIFICULTAD:		Media	T°: - 4 °C
GENERO: BEBIDAS	PAX: 4	TIEMPO DE PREPARACION:		TIEMPO DE REFRIGERADO:	
FUENTE: JESSICA PESANTEZ		45 min		30 min	
	N°	CANTIDAD	UNIDAD	PRODUCTO	MISE EN PLACE
	1	300	gr	Jugo de caña	hervir
	2	100	gr	Zumo de Limón	
	3	50	gr	Azúcar	
	4	200	gr	Punta	
	5	1200	gr	Agua	
	6				
	7	14	gr	Alginato	
	8	10	gr	Lactato de calcio	
	9				
10					
PROCEDIMIENTO					
<ul style="list-style-type: none"> - Hervir el jugo de caña y quitar las impurezas con un tamiz. <u>Mezclar</u> con el zumo de limón. - <u>Incorporar</u> 4 gr de alginato y <u>batir</u> con un mixer, hasta <u>homogenizar</u>. <u>Activar</u> con calor. Enfriar en un molde y Refrigerar a -4 °C por 30 min. - Una vez <u>cuajado</u>, cortar en forma de cubos. - Mezclar un litro de agua, con el lactato de calcio. <u>Reservar</u> - <u>Mezclar</u> la punta, 200 agua y 50 gr de azúcar. Adicionar 10 gr de alginato. <u>Activar</u> con calor. Enfriar. - <u>Vaciar</u> con una jeringa, sobre la mezcla de lactato de calcio y <u>formar esferas</u>. <u>Reposar</u> por 3 min. Luego pasar por agua limpia - <u>Guarnecer</u> con una <u>emulsión</u> de aire de limón (ver chicha de chonta) y esferas de limón con menta (ver coctel de lima). 					

SORBETES.

NOMBRE:SORBETE DE NARANJILLA		DIFICULTAD:		Fácil	T° : -15 °C
GENERO: SORBETES	PAX: 4	TIEMPO DE PREPARACION:		TIEMPO DE CONGELACION:1 hora	
FUENTE: JESSICA PESANTEZ		1 hora, 15 min.			
	N°	CANTIDAD	UNIDAD	PRODUCTO	MISE EN PLACE
	1	350	ml	Pulpa de naranjilla	
	2	520	gr	Azúcar	
	3	50	ml	agua	
	4	10	ml	Licor de lima	
	5	125	gr	Pétalos de rosa	
	6				
	7				
	8				
	9				
	10				
	11				
	12				
	13				
PROCEDIMIENTO					
<ul style="list-style-type: none"> - Formar un almíbar con los 150 de azúcar a <u>Punto hilo flojo</u> - <u>Mezclar</u> en una licuadora todos los ingredientes con el almíbar y <u>helar</u> por unos 30 min a -15 °C. - <u>Triturar</u> y servir. - <u>Perfumar</u> con un jarabe de rosas: a los pétalos de rosa se les corta la parte blanca de la base que puede resultar amarga, disolver bien el azúcar y <u>hervir</u> por unos 10 minutos y <u>colar</u>. - Crocante de <u>caramelo</u>. 					

NOMBRE:SORBETE DE MEMBRILLO		DIFICULTAD:		Fácil	T° : -15 °C
GENERO: SORBETE	PAX: 4	TIEMPO DE PREPARACION:		TIEMPO DE CONGELACION:1 hora	
FUENTE: JESSICA PESANTEZ		1 hora y 15 min.			
	N°	CANTIDAD	UNIDAD	PRODUCTO	MISE EN PLACE
	1	350	gr	Pulpa de membrillo	
	2	550	gr	Azúcar	
	3	60	ml	agua	
	4	5	ml	punta	
	5	125	gr	Pétalos de rosa	
	6				
	7				
	8				
	9				
	10				
	11				
	12				
13					
PROCEDIMIENTO					
<ul style="list-style-type: none"> - Formar un almíbar con los 150 de azúcar a <u>Punto hilo flojo</u> - <u>Mezclar</u> en una licuadora todos los ingredientes con el almíbar y <u>helar</u> por unos 30 min a -15 °C. - <u>Triturar</u> y servir. - <u>Perfumar</u> con un jarabe de rosas: a los pétalos de rosa se les corta la parte blanca de la base que puede resultar amarga, disolver bien el azúcar y <u>hervir</u> por unos 10 minutos y <u>colar</u>. - Crocante de <u>caramelo</u>. 					

IX. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.

1. **NÉSTOR, L.** Historia de la Gastronomía. Folio.Barcelona. 2000. 100 p.
2. **INDAUTOR.** Especial de Cocina. Revista La Maga. (Argentina). 1996: 9 (2),
4-9; 17-20.
3. **AGUIRRE, P.** Toda la Carne al Asador. Revista Todo es historia. (Argentina).
1999: 5 (3), 15-30.
4. **FOX, CÁMERON.** Ciencia de los Alimentos Nutrición y Salud. México.Limusa.
1997. 400 p.
5. **GÓMEZ, E.** Higiene en Alimentos y Bebidas. 5ta ed. México. Trillas. 2002.
300 p.
6. **PÉREZ, N. MAYOR, G. NAVARRO, V.** Pre-elaboración y Conservación de
. Alimentos. Madrid. Síntesis. 2002. 350 p.
7. **QUINTÍN, O.J.** Bromatología de los Alimentos Industrializados. 5ª ed. México.
Méndez Editores. 1989. 190 p.

8. GASTRONOMÍA, CONCEPTOS BÁSICOS

www.monografias.com › gastronomía.

2010 – 06 – 12

9. PLATOS TIPICOS, PRODUCTOS

www.ingalimentos.wordpress.com

2010 – 06 – 17

10. HISTORIA Y POBLACIÓN

www.moronasantiago.gov.ec

2010 – 06 – 20

11. ECUADOR TRIBUS PRIMITIVAS

www.ecuaworld.com.ec

2011– 03– 23

12. EL CHONTADURO

www.aupec.univalle.edu.com

2011 – 03–24

13. FLORES E INSECTOS EN LA DIETA

www.entomologia.net

2011 – 07 –15

14. MÉTODOS DE COCCIÓN

www.elgourmet.cl

2011 – 07 –20

15. DICCIONARIO ILUSTRADO DE TÉRMINOS

www.iqb.es

2011 – 07 –28

16. TÉCNICAS DE PASTELERIA

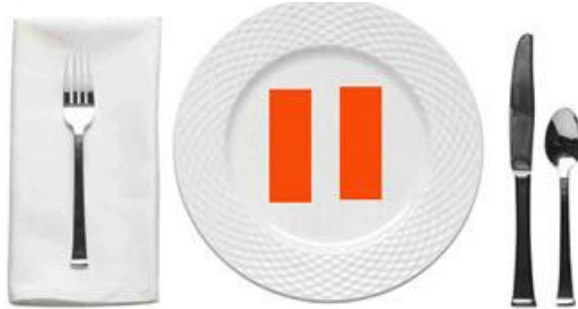
www.scribd.com

2011 – 08 –2

X. ANEXOS.

- (Anexo 1)

Composición simétrica



Composición asimétrica



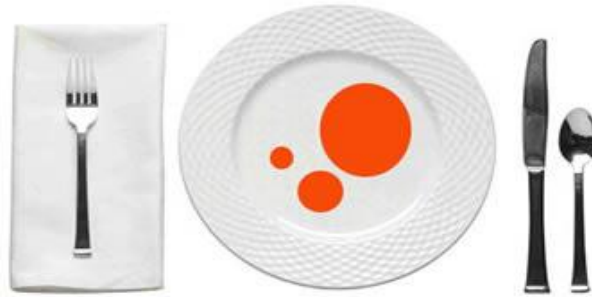
Composición rítmica



Composición oblicua



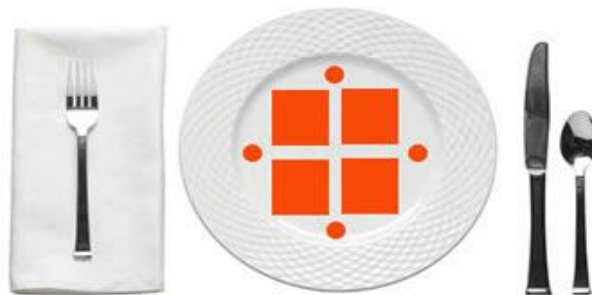
Composición en escala.



Composición triangular o piramidal



Composición en cuadrado



Composición circular o lineal



- (Anexo 2)



- (Anexo 3)

TEMPERATURAS IDEALES.

Temperatura ideal de recalentamiento	165 °F (73.88°C)
Temperatura ideal para mantener los alimentos calientes	145 °F (62.77 °C)
Zona de temperatura peligrosa	140 °F (5.5 a60 °C)
Temperatura ideal de refrigeración	38-42 °F (4.5 a5 °C)
Temperatura ideal de congelación	0°F (-18°C)

- (Anexo 4)

GUIA PARA ALMACENAMIENTO REFRIGERADO EFECTIVO.

ALIMENTOS	T°	ALMACENAMIENTO MAX.	COMENTARIO
Carnes rojas y de cerdo	0°C – 2°C	3-5 días	Ligeramente envueltas
Costillas	0°C – 2°C	1-2 días	Ligeramente envueltas
Molida	0°C – 2°C	1-2 días	Ligeramente envueltas
Carne para estofados	0°C – 2°C	1-2 días	Ligeramente envueltas
Otras cortes de carne roja	0°C – 2°C	7 días	Envueltas apretadas
Jamón	5° C	7 días	Envuelto apretado
Tocino o panceta	2°C	7 días	Envuelto apretado
Carnes rojas y de cerdo cocidas	0°C – 2°C	1-4 días	Tapadas
Aves	0°C – 2°C	1-2 días	Ligeramente envueltas
Pollos enteros	0°C – 2°C	1-2 días	Ligeramente envueltos
Aves rellenas	0°C – 2°C	1-2 días	Recipientes tapados
Aves cocidas	0°C – 2°C	1-2 días	Tapadas
Pescados	0°C	1-2 días	Ligeramente envueltos
Mariscos	0°C	1-2 días	Tapados
Huevos	4°C – 7°C	7-9 días	Limpios y sin roturas
Yemas	4°C	2 días	Cubiertas

Claros	4°C	2 días	Cubiertas
Huevos cocidos	0°C – 2°C	Menos de 24 horas	Servir inmediatamente
Leche	3°C – 4°C	2 días (ver fecha de expiración según tratamiento de pasteurización recibido)	En su envase original
Mantequilla	3°C – 4°C	2 semanas	En su envase original
Quesos duros madurados	3°C – 4°C	6 semanas	Envueltos apretados
Quesos blandos frescos	3°C – 4°C	4 días	Tapados
Frutas en general	4°C – 7°C	10-12 días	Contenedor independiente
Manzanas	4°C – 7°C	2 semanas	Contenedor independiente
Aguacates o paltas	4°C – 7°C	7 días	Contenedor independiente
Peras	4°C – 7°C	7 días	Contenedor independiente
Fresas/frutillas	4°C – 7°C	2-5 días	En su envase original
Cítricos	4°C – 7°C	5-7 días	Contenedor independiente
Vegetales en general	4°C – 7°C	2 semanas	Contenedor independiente
Papas y otros tubérculos	Ambiente	2 semanas	En áreas ventiladas
Zapallos y demás	Ambiente	2 semanas	En áreas ventiladas

- (Anexo 5)



FUENTE: MUNICIPIO SUCUA



FUENTE: MUNICIPIO SUCUA



FUENTE: MUNICIPIO SUCUA



FUENTE: MUNICIPIO SUCUA

- (Anexo 6)

Chonta



Palmito



- (Anexo 7)



- (Anexo 8)



- (Anexo 9)



- (Anexo 10)



- (Anexo 11)



- (Anexo 12)



- (Anexo 13)



- (Anexo 14)



- (Anexo 15)



- (Anexo 16)



- (Anexo 17)



- (Anexo 18)



- (Anexo 19)

Bijao



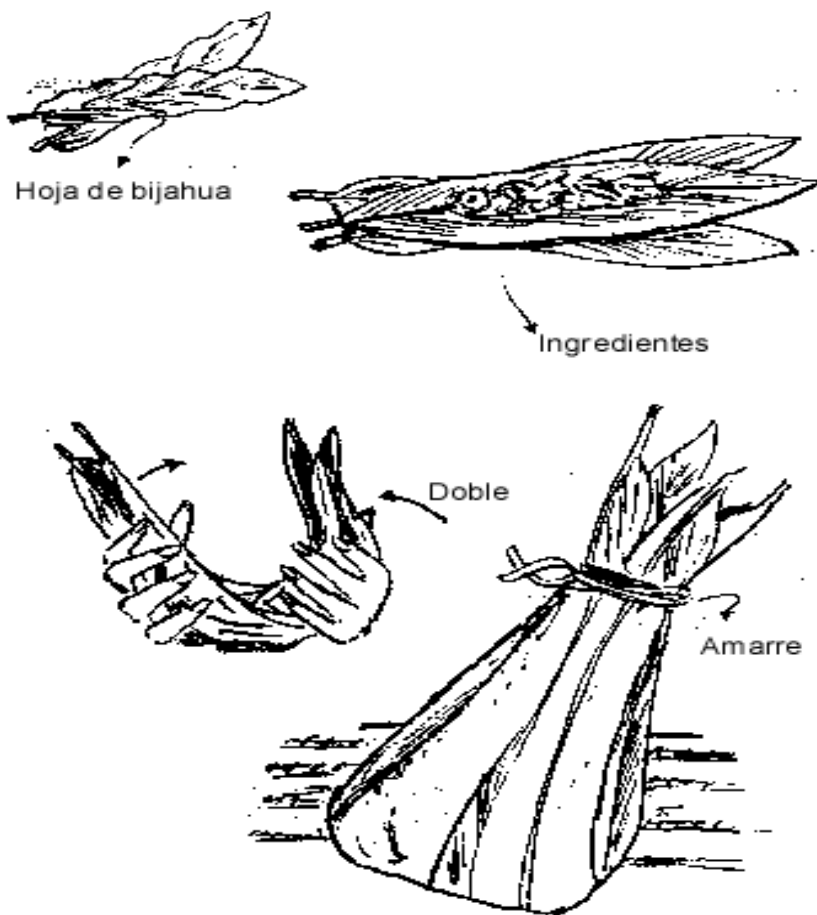
Ortiga



- (Anexo 20)

Ayampaco

MODO DE ENVOLVER



FUENTE: FEDERACION SHUAR

- (Anexo 21)

TEST

Encuesta Sobre Comida Amazónica – Gourmet

Como estudiante de la Escuela de Gastronomía de la ESPOCH, realizo un estudio para determinar el nivel de alternativas gastronómicas tipo gourmet, elaboradas con productos autóctonos de Sucúa.

Marque con una (x), solo una de las opciones según sea su apreciación.

ENTRADAS	Me gusta mucho	Me gusta	Ni me gusta Ni me disgusta	No me gusta	Me disgusta
Ceviche de palmito					
Mouse de chonta					

PLATOS FUERTES	Me gusta mucho	Me gusta	Ni me gusta Ni me disgusta	No me gusta	Me disgusta
Guanta a la naranja					
Terrina de caracha					

	Me gusta mucho	Me gusta	Ni me gusta Ni me disgusta	No me gusta	Me disgusta
POSTRES					
Parfait de tagua					
Cheese cake de guayaba					

	Me gusta mucho	Me gusta	Ni me gusta Ni me disgusta	No me gusta	Me disgusta
BEBIDAS					
Coctel de lima					
Mapanagua					

	Me gusta mucho	Me gusta	Ni me gusta Ni me disgusta	No me gusta	Me disgusta
SORBETE					
Sorbete de naranjilla					

NOTA

- Las encuestas fueron aplicadas a los estudiantes, en 2 días laborables debido al contraste de sabores entre lo salado y lo dulce; para no afectar los resultados de la encuesta.

1er día _ entradas y platos fuertes.

2do día _ postres, bebidas y sorbete.



FUENTE: JESSICA PESANTEZ



FUENTE: JESSICA PESANTEZ



FUENTE: JESSICA PESANTEZ



FUENTE: JESSICA PESANTEZ



FUENTE: JESSICA PESANTEZ



FUENTE: JESSICA PESANTEZ



FUENTE: JESSICA PESANTEZ



FUENTE: JESSICA PESANTEZ



FUENTE: JESSICA PESANTEZ



FUENTE: JESSICA PESANTEZ



FUENTE: JESSICA PESANTEZ



FUENTE: JESSICA PESANTEZ

