

**UNIVERSIDAD SAN FRANCISCO DE QUITO USFQ**

**Colegio de Hospitalidad, Arte Culinario y Turismo**

**Ecuador, 4 mundos y sus sabores**

**Khenany Amaru Shugulí Guerra**

**Gastronomía**

Trabajo de fin de carrera presentado como requisito  
para la obtención del título de  
Licenciado en gastronomía

Quito, 13 de diciembre de 2020

# **UNIVERSIDAD SAN FRANCISCO DE QUITO USFQ**

**Colegio de Hospitalidad, Arte Culinario y Turismo**

## **HOJA DE CALIFICACIÓN DE TRABAJO DE FIN DE CARRERA**

**Ecuador, 4 mundos y sus sabores**

**Khenany Amaru Shugulí Guerra**

**Nombre del profesor, Título académico  
e Innovación**

**Sebastian Navas, M.Sc. Adm. Culinaria**

Quito, 13 de diciembre de 2020

## © DERECHOS DE AUTOR

Por medio del presente documento certifico que he leído todas las Políticas y Manuales de la Universidad San Francisco de Quito USFQ, incluyendo la Política de Propiedad Intelectual USFQ, y estoy de acuerdo con su contenido, por lo que los derechos de propiedad intelectual del presente trabajo quedan sujetos a lo dispuesto en esas Políticas.

Asimismo, autorizo a la USFQ para que realice la digitalización y publicación de este trabajo en el repositorio virtual, de conformidad a lo dispuesto en la Ley Orgánica de Educación Superior del Ecuador.

Nombres y apellidos: Khenany Amaru Shugulí Guerra

Código: 135375

Cédula de identidad: 175381036-3

Lugar y fecha: Quito, 13 de diciembre de 2020

## **ACLARACIÓN PARA PUBLICACIÓN**

**Nota:** El presente trabajo, en su totalidad o cualquiera de sus partes, no debe ser considerado como una publicación, incluso a pesar de estar disponible sin restricciones a través de un repositorio institucional. Esta declaración se alinea con las prácticas y recomendaciones presentadas por el Committee on Publication Ethics COPE descritas por Barbour et al. (2017) Discussion document on best practice for issues around theses publishing, disponible en <http://bit.ly/COPETHeses>.

## **UNPUBLISHED DOCUMENT**

**Note:** The following capstone project is available through Universidad San Francisco de Quito USFQ institutional repository. Nonetheless, this project – in whole or in part – should not be considered a publication. This statement follows the recommendations presented by the Committee on Publication Ethics COPE described by Barbour et al. (2017) Discussion document on best practice for issues around theses publishing available on <http://bit.ly/COPETHeses>.

## RESUMEN

Ecuador es un país megadiverso, reconocido por tener los 4 mundos; la región insular de las Islas Galápagos, la costa marina, la sierra andina y la región amazónica. Juntas comprenden una enorme variedad de productos, culturas y sabores. El objetivo de este documento es dar a conocer el potencial gastronómico que tiene el país, con una investigación que comprender un viaje, no solo a través de las 4 regiones, si no también a través del tiempo y los acontecimientos históricos que desarrollaron nuestra gastronomía actual.

Este documento hace una descripción de los aspectos culinarios más relevantes de cada región, incluyendo la situación geográfica, el clima, los principales productos y los platos más característicos que se elaboran de los mismos. Además, incluye un análisis sobre el contexto histórico, cultural y social que envuelven al Ecuador y forman parte de la herencia culinaria del país, con el fin de contextualizar y ser la columna vertebral de un menú de degustación presentado en el restaurante Marcus.

Por otro lado, y con el fin de forjar una identidad culinaria, se realizó una investigación sobre la cocina ancestral y la cosmovisión andina de las culturas indígenas, desde las sociedades preincaicas, hasta las etnias actuales. Determinando factores que aportaron a nuestra alimentación y lo que en un futuro serían nuestros sistemas de patrimonio agrícola.

Finalmente, se plantea un menú de degustación de 4 tiempos y una bebida, que se presentó en el restaurante Marcus, como parte del proyecto final de la clase. Este menú pretende ser una carta de presentación y guía turística que resuma la esencia del Ecuador, su gastronomía, historia y aporte a la cocina mundial.

**Palabras clave:** Ecuador, gastronomía, indígena, cultura, cocina, técnicas, recetas, historia.

## ABSTRACT

Ecuador is a megadiverse country, recognized for having the 4 worlds; the insular region or Galapagos Islands, the marine coast, the Andean highlands and the Amazon region. Together they comprise a huge variety of products, cultures and flavors. The objective of this document is to promote the gastronomic potential of Ecuador with an investigation that includes a trip, not only through the 4 regions, but also through time and the historical events that developed our current gastronomy.

This document provides a description of the most relevant culinary aspects of each region, including geographical location, climate, main products and the most characteristic dishes that are made from them. In addition, it includes an analysis of the historical, cultural and social context of Ecuador and the culinary heritage of the country. This was done in order to contextualize the backbone that supports the tasting menu presented at the Marcus restaurant.

On the other hand, in order to forge a culinary identity, an investigation was carried out on the ancestral cuisine and the Andean worldview of indigenous cultures from pre-Inca societies to current ethnic groups, determining factors that contributed to our diet and what in the future they would be our agricultural heritage systems.

Finally, a 4-course tasting menu and a drink are proposed, which was presented at the Marcus restaurant, as part of the final project of the class. This menu pretends to be a cover letter and tourist guide that summarizes the essence of Ecuador, its gastronomy, history, and contribution to world cuisine.

**Key words:** Ecuador, gastronomy, indigenous, culture, kitchen, techniques, recipes, history.

## TABLA DE CONTENIDO

<b>Introducción.....</b>	<b>8</b>
<b>Marco teorico .....</b>	<b>9</b>
<b>Descripción de las cuatro regiones.....</b>	<b>9</b>
Región insular de las Islas Galápagos.....	9
Costa marina.....	9
Sierra andina.....	10
Región amazónica.....	11
<b>Contexto.....</b>	<b>12</b>
Histórico.....	12
Cultural y social.....	13
<b>Cocina ancestral y cosmovisión andina .....</b>	<b>14</b>
<b>Descripción de los platos y técnicas aplicadas .....</b>	<b>17</b>
Primera Entrada.....	17
Segunda Entrada.....	19
Plato fuerte.....	21
Postre.....	24
Bebida.....	27
<b>Desarrollo/Elaboración del menú .....</b>	<b>28</b>
<b>Conclusiones y recomendaciones .....</b>	<b>35</b>
Recomendaciones.....	36
Análisis de costos.....	37
<b>Referencias bibliográficas.....</b>	<b>38</b>
<b>Anexo A: Menú .....</b>	<b>42</b>
<b>Anexo B: Primera entrada .....</b>	<b>43</b>
<b>Anexo C: Segunda entrada .....</b>	<b>44</b>
<b>Anexo D: Plato fuerte .....</b>	<b>45</b>
<b>Anexo E: Postre.....</b>	<b>46</b>
<b>Anexo F: Panel de jueces.....</b>	<b>47</b>

## INTRODUCCIÓN

Ecuador es un país que se ubica en América del Sur, en la costa oeste del continente. Es mundialmente reconocido por ser el país con más biodiversidad por kilómetro cuadrado del planeta, por lo que se presenta como el destino de los “cuatro mundos”: la región insular de las Islas Galápagos, la costa marina, la sierra andina y la región amazónica. Juntas, estas cuatro regiones comprenden una enorme variedad de productos, técnicas y sabores, así también como historia, cultura y tradiciones, que le dan al país, un gran potencial turístico y gastronómico (El Comercio, 2010).

De la misma forma, es importante conocer el contexto cultural, histórico y social, que le dan relevancia a la gastronomía de nuestro país y el cual es fundamental a la hora de desarrollar una industria de la restauración que pueda competir en el ámbito internacional.

Finalmente, y gracias a la herencia culinaria que recaen en nuestras raíces indígenas, Ecuador, 4 mundos y sus sabores, busca ser un trabajo de investigación que exponga los aspectos primordiales que enlazan la cocina ancestral y la cosmovisión andina, con la cocina actual y de vanguardia (Ministerio de Turismo, 2015a).

Es por estos motivos que, se presenta un menú de Marcus en base a los sabores que resumen a la gastronomía ecuatoriana. Ecuador, 4 mundos y sus sabores, es un menú de 4 tiempos que utiliza los principales productos de la dieta ecuatoriana, y las eleva a un nivel gourmet, empleando técnicas y tendencias de alta cocina, junto con los sabores y las recetas de nuestro país.

Este menú es un homenaje, pero también busca ser una guía turística que le dé, al comensal nacional y extranjero, un recorrido sensorial por los distintos matices gastronómicos que ofrece el Ecuador.



## MARCO TEORICO

### Descripción de las cuatro regiones

#### **Región insular de las Islas Galápagos.**

La región insular del Ecuador está conformada por las Islas Galápagos, un archipiélago ubicado a 1 kilómetro de la costa, en el océano pacífico. Estas comprenden 13 islas grandes, 9 islas medianas y 107 islotes (Grenier, C. 2007).

El clima está determinado por las corrientes oceánicas que convergen en esta zona. La corriente de Humboldt llega desde el sur, en los meses de junio a diciembre, creando un ambiente frío y seco. Después de esta etapa, la corriente de Panamá llega desde el norte, en los meses de diciembre a junio, creando un ambiente cálido y húmedo. Finalmente, un fenómeno climático que afecta tanto a las Islas Galápagos como al Ecuador continental es el fenómeno del niño, el cual crea corrientes oceánicas frías y calientes que desestabilizan los ecosistemas marítimos, pero, asimismo, genera la biodiversidad de las especies debido a la riqueza que se produce en sus aguas (Grenier, C. 2007).

Esta biodiversidad se traduce en productos del mar como: atún, langosta espinosa, pepino de mar, bacalao, pez espada, albacora y una gran variedad de mariscos. Asimismo, productos como café, sandía, piña, plátano y mandarina, los cuales son destinados al consumo local. De estos productos salen platos típicos como: la langosta espinosa en varias presentaciones, el ceviche de canchalagua, viche de pescado, entre otros platos.

#### **Costa marina.**

La región litoral del Ecuador se encuentra ubicada entre la cordillera de los Andes y el océano pacífico. Está conformada por las provincias de Esmeraldas, Santo Domingo de los Tsáchilas, Manabí, Los Ríos, Guayas, Santa Elena y El Oro.

La región se caracteriza por un clima cálido y seco al sur, y tropical húmedo al norte de la costa. De 25 grados centígrados a 36 grados centígrados depende el relieve y altura. Este clima genera paisajes como llanos y matorrales, bosque seco al sur y bosque húmedo al norte. Además, un ecosistema que se genera en base a este clima es el manglar. Loroña et al. (2015) afirma:

El ecosistema manglar se trata de un conjunto de hábitats con características acuáticas y terrestres, conformado por bosques hidrófilos leñosos y cientos de especies de fauna, además de micronutrientes y componentes abióticos, suelo y agua circundantes. (p.68)

La caña de azúcar es el producto más cultivado de la región, pero también podemos encontrar otros productos destacados como: banano, café, palma africana, cacao, arroz, soya, cereales, cítricos y condimentos (Instituto nacional de estadísticas y censos, 2019). Con estos productos podemos preparar algunos platos emblemáticos como: ceviches, encocados, cazuelas, sopas, secos, encebollado, etc.

### **Sierra andina.**

La región interandina se extiende de norte a sur por toda la Cordillera de los Andes. Esta se encuentra a una altura desde los 1.200 m s. n. m. a 6268 m s. n. m. con la cumbre del volcán Chimborazo. Las provincias que conforman esta región son: Carchi, Imbabura, Pichincha, Cotopaxi, Tungurahua, Bolívar, Chimborazo, Cañar, Azuay y Loja (Guillén, V. 2014).

El clima de la sierra ecuatoriana es uno de los más variados e impredecibles, sus temperaturas oscilan entre los 7°C y los 21°C y se caracteriza por sus cambios dentro de un mismo día. En esta región se localizan los siguientes pisos climáticos: tropical andino, subtropical andino, templado, frío y glacial. Estos son factores fundamentales en la producción de la región. (Guillén, V. 2014).

Además, podemos destacar temperaturas dependiendo de zonas climáticas como:

Temperado seco: 20 a 25°C (1200 m s. n. m.)

Temperado semihúmedo: 15 a 20°C (1200 a 2500 m s. n. m.)

Temperado húmedo: 12 a 20°C (2500 a 3200 m s. n. m.)

Frio húmedo de alta montaña: 4 a 8°C (3200 a 4650 m s. n. m.)

Glacial gélido: bajo 0°C (4650 m s. n. m. en adelante)

Esta variedad en los pisos climáticos nos ofrece una mayor biodiversidad de frutas, vegetales y en general, productos para el consumo humano. El principal, y siendo la base de la alimentación de esta región, es la papa, la cual el Ecuador cuenta con más de 350 variedades disponibles (Monteros et al., 2005; Monteros y Reinoso, 2010). Otros productos destacados son: fresa, trigo, cebada, zanahoria, cebolla, caña de azúcar, café, flores, manzanas, quinua y habas. De estos productos que se cultivan en la sierra, podemos preparar platos típicos como: fritada, locro, cuy asado, sopas, coladas, guisos, etc.

### **Región amazónica.**

El Oriente ecuatoriano abarca un área aproximada de 120.000 km<sup>2</sup> de la selva amazónica. En este territorio se encuentran ubicadas las provincias de Sucumbíos, Orellana, Napo, Pastaza, Morona Santiago y Zamora. Con una altitud mínima de 100 y una máxima de 800 m s. n. m. podemos ver un paisaje de un espeso bosque húmedo – tropical y mucha vegetación. Además, la cuenca de la amazonia formada de afluencia de numerosos ríos nacientes de la Cordillera de los Andes (Izquierdo, J., Nogales, F., & Yáñez, A. P. 2000).

El clima en la región amazónica comprende temperaturas desde los 15 a los 40°C. Este se caracteriza por un ecosistema de bosque tropical lluvioso, del cual nace una abundante y compleja flora y fauna (Izquierdo, J., Nogales, F., & Yáñez, A. P. 2000).

El producto principal, económicamente hablando, es el petróleo, y para el consumo humano es la yuca, la cual es la base de la dieta de las comunidades que habitan en esta región. Además, podemos destacar productos como: cacao, pitahaya, guayusa, papa china, palma africana, naranjilla, guayaba, papaya y el chontacuro (Mateo, J. P., & García, S. 2014). De esta biodiversidad de productos, podemos encontrar platos ancestrales como: Maito de pescado, seco de guanta, chontacuros en varias presentaciones, sopa de cachama, variedad de chichas y ancas de rana.

## **Contexto**

### **Histórico**

El contexto histórico en el que se desarrolla la gastronomía ecuatoriana comienza con la influencia de las primeras sociedades agrícolas existentes, entre las principales podemos destacar a la cultura de Las Vegas, Valdivia, Machalilla, Chorrera, Jambelí, Bahía, Tolita, Alausí, Cerro Narrio, Pastaza y la Cueva de los Tayos (Moreno, S. 1988).

Con el crecimiento y el avance de las sociedades, se fueron creando “señoríos étnicos”, las cuales eran sociedades más avanzadas que ya contaban con un sistema de gobernantes. Entre los “señoríos y cacicazgos” más importantes podemos destacar los siguientes: Quillacingas, Pastos, Cayapas, Caranquis, Otavalos, Cayambis, Quitus, Yumbos, Quijos, Panzaleos, Sigchos, Manteños, Chonos, Puruháes, Huancavilcas, Cañaris, Jíbaros, Saraguros y Paltas (Moreno, S. 1988).

A finales del siglo XV, en el año 1470, los pueblos indígenas ya consolidados a lo largo de toda la región andina en América, se enfrentaron a la conquista del Imperio Inca. Esto supuso una serie de alianzas y mezclas culturales de la que surgió el imperio más grande de Sudamérica: El Tahuantinsuyo (Reyes, O. E. 1942).

Esta nueva sociedad represento grandes cambios en la siembra y alimentación de las poblaciones ya existentes del territorio que en un futuro sería el Ecuador. De este mestizaje, surge una nueva biodiversidad de flora y fauna, que influyo directamente en la cocina actual.

Finalmente, en el año 1492, la conquista española fue el último acontecimiento que termino por formar la identidad culinaria actual de Ecuador, con la llegada de plantas y animales, además de nuevos conceptos en la cocina y alimentación.

Entre los aportes más importantes a la gastronomía ecuatoriana esta: el caballo y el burro (para la recolección y transporte), la oveja, la res y el trigo. Además, incorporaron una nueva técnica de siembra: el arado, el cual tiempo después sería fundamental en el desarrollo de la nueva sociedad colonial que se formaría en el continente americano (Reyes, O. E. 1942).

### **Cultural y social**

La cultura gastronómica del Ecuador está influenciada por diversos factores como pueden ser: costumbres, tradiciones, dietas, estudios, ideas y recetas que nos han acompañado a la largo de la historia de nuestro país. Cada uno de estos factores han desarrollado lo que hoy en día es nuestra herencia culinaria, misma que ha sido y será transmitida de generación en generación.

Las costumbres y tradiciones, tanto indígenas como mestizas, son la base de nuestra cultura gastronómica. Estas juegan un papel fundamental en la conceptualización de lo que hoy en día llamamos platos típicos. Por ejemplo, la colada morada y las guaguas de pan son dos recetas ecuatorianas que describe a la perfección el contexto cultural de nuestra gastronomía, estas recetas son una bebida tradicional, que se consume el 2 de noviembre, día de los difuntos, y las guaguas de pan, los cuales son unos panes que representan a nuestros seres queridos ya fallecidos. Esta receta y tradición nació en la época del imperio Inca, con la ceremonia llamada “Aya Marçay Quilla”, que significa: tiempo de cargar a los muertos. Sin embargo, tiempo

después, esta tradición fue adoptada por las colonias españolas, mismas que aportaron con el trigo para la creación de las guaguas de pan y transformaron esto en una ceremonia religiosa (Noroña, 2018).

Es precisamente este hecho histórico, el que enriquece la cultura culinaria del país, al unir tradiciones ancestrales con las de la colonia, y fusionarlas en una receta llena de ingredientes característicos de nuestra cocina (Ministerio de Turismo, 2015b).

Eventualmente, el contexto social de la gastronomía ecuatoriana se iría desarrollando con el avance económico y educativo, el cual desemboca en la actualidad, con los exponentes de la gastronomía ecuatoriana, chefs que, con sus técnicas y tendencias de alta cocina, ofertan nuevas experiencias gastronómicas al país.

### **Cocina ancestral y cosmovisión andina**

La cocina ancestral ecuatoriana data sus orígenes en periodos prehispánicos, cuando los pueblos originarios de estas tierras elaboraron las primeras herramientas de cocina a base de cerámica y barro.

La teoría historiográfica establece que la cerámica y la agricultura se van desarrollando paulatinamente en los periodos de desarrollo regional e integración, cuando se crean las ‘ollas troncos’, de 3 patas, que se metían en el fuego; ralladores de dientes de pescado en la Costa; ollas globulares; vasos, etc. (El Telégrafo, 2014, p.1)

En la actualidad, la cocina ancestral está limitada a pocas familias que aún conservan las recetas de sus antepasados. Por lo general, estas familias se encuentran ubicadas en comunidades apartadas en el campo, donde aún se cultivan productos andinos con los cuales se elaboran este tipo de recetas.

La alimentación a base de productos orgánicos, cultivados y cosechados por ellos mismos es de suma importancia nutricional, pues diversos estudios médicos realizados a

comunidades indígenas, que han cambiados sus hábitos alimenticios ancestrales, han demostrado que la comida de las grandes ciudades no cumple sus requerimientos nutricionales, causando así enfermedades por desnutrición (Mikuy, A. 2010).

Por lo tanto, es importante rescatar la cocina ancestral, debido a su aporte nutricional, cultural e histórico que envuelve este tipo de recetas con sus productos. “El rescate de productos tradicionales y de conocimientos ancestrales, asociados a la culinaria nacional/regional, permite ampliar la base alimentaria, mejorar el estado nutricional y la seguridad alimentaria, y generar nuevos ingresos para los hogares rurales” (Mikuy, A. 2010).

Un factor que se repite en estas comunidades indígenas es que las mujeres mayores son las encargadas de la preparación de platos de la cocina ancestral, pues ellas aprendieron estos conocimientos, sabores y técnicas desde muy temprana edad y son las que actualmente conservan la tradición en el país. Eventualmente, es necesario entender la cosmovisión andina para comprender este particular hecho. Por ejemplo, las culturas preincaicas que habitaban nuestro territorio, como la cultura “Valdivia”, consideraban a la mujer como una semi divinidad, una figura importante dentro de la sociedad y hacedora de arte y de las tareas más importante de la familia.

Por otro lado, es menester conocer la relación que tenían las comunidades indígenas con los animales y los productos de la tierra, ya que, a diferencia de las civilizaciones actuales, las culturas prehispánicas las respetaban y valoraban como un igual. Julio Pazos (2014) afirma:

Los habitantes de las culturas prehispánicas se creían parte de la naturaleza; no se diferenciaban de un árbol, un ave, etc. (...) El sentimiento con respecto a un animal era el mismo que de un ser humano a otro. Por eso, varias de las figuras de cerámica que se han encontrado tienen formas de animales, de frutas y de personas; por ejemplo, en la cultura Chorrera, se encontró una botella en forma de zapallo para el agua y la chicha, entre otros objetos. (p.1)

En resumen, la cosmovisión andina es un conjunto de conocimientos ancestrales, sabiduría tanto física como espiritual que se expresa con el cuidado de la naturaleza, la Pachamama, y la relación sagrada que existe entre los humanos y la madre tierra. Este autoconocimiento, la visión del cosmos, y su relación entre ambos, también se plasmaba en su gastronomía, conceptualizando su alimentación con sus conocimientos ancestrales.

Es precisamente esta filosofía, la que se debe rescatar e implementar en nuestra cocina actual, no solo por ser parte de nuestra cultura, si no también porque es nuestra carta de presentación en el mercado internacional, que actualmente busca una cocina con identidad.



## Descripción de los platos y técnicas aplicadas

### Primera Entrada

#### *Muchines Guayusa*

Los muchines guayusa se componen de muchines preparados con la técnica mixta, es decir, se mezcla en partes iguales, yuca cruda y yuca cocinada, con la finalidad de que el producto final tenga más textura. A este muchín se le rellena de queso manaba rallado, y se lo sirve con una ensalada.

La ensalada guayusa está compuesta por palmito fresco, cebolla paiteña, garabato yuyo y ají rocoto encurtido. Esta ensalada esta aderezada con una vinagreta de guayusa, la cual está elaborada con hojas de guayusa martajadas con limón mandarina.

Esta primera entrada es una fusión de regiones del Ecuador, el ingrediente principal es la yuca, producto base de la alimentación en la región amazónica, además del palmito fresco, la guayusa y el garabato yuyo que también provienen de la misma. Además, encontramos productos de la sierra como la cebolla paiteña, el amarushungo y la naranjilla. Finalmente, el queso manaba que le da el toque costeño.

Ingredientes principales:

**Yuca:** la yuca es un arbusto perenne, perteneciente a la familia de las euforbiáceas. Es uno de los productos más cultivados en América. Su valor nutricional es elevado debido a los almidones que contiene sus raíces. Es el producto base de la alimentación en la amazonia ecuatoriana, sin embargo, se consume ampliamente en todo el país (Buitrago, J. A. 1990).

**Queso manaba:** Se produce en toda la provincia de Manabí. Su principal productor y consumidor es la ciudad de Chone (Minga Palacios, I. E., & Pérez Parrales, X. I. 2019). Se realiza a base de leche de vaca y otros ingredientes “secretos” de cada familia productora, además de tripa de vaca que se pudre para darle un mejor sabor. Una libra de queso equivale a

3 litro de leche. Es uno de los quesos más consumidos en todo el Ecuador debido a su sabor y textura tan especial (Minga Palacios, I. E., & Pérez Parrales, X. I. 2019).

**Guayusa:** es un árbol nativo de la amazonia ecuatoriana, llega a medir 30 metros de altura. Es uno de los 3 acebos que contienen cafeína. Sus hojas son usadas para realizar bebidas con propiedades estimulantes debido al contenido de cafeína y otros alcaloides. Su uso esta más relacionado a la espiritualidad y rituales de las comunidades indígenas amazónicas (Dueñas, J. F., Jarrett, C., Cummins, I., & Logan–Hines, E. 2016).

Técnicas principales:

**Freír:** es una técnica de cocción que consiste en sumergir los alimentos en un medio liquido graso, a una temperatura promedio de 180°C (la temperatura dependerá de las necesidades de cocción, al tipo de alimento, al color, etc.). Este método aporta textura y sabor, además de incrementar los niveles calóricos del alimento debido a que este tiende a absorber parte del medio graso (Larousse, L. 2009a).

**Encurtir:** es una técnica de conservación, sin embargo, también puede ser utilizado para aporta sabor e inclusive como método de “cocción”. Consiste en sumergir alimentos en vinagre o algún medio acido, junto con sal y opcionalmente hiervas, especias, etc.

**Emulsionar:** es una técnica que consiste en mezclar dos ingredientes que, en principio, son incompatibles. Esto se logra por la acción de un componente emulsionante como, por ejemplo: la lecitina, que la encontramos en la yema de huevo (Larousse, L. 2009b).

## Segunda Entrada

### *Ceviche Clorofila*

Este ceviche tiene la particularidad de contener dos “salsas” de diferentes densidades. El primero es el extracto de la clorofila de la espinaca, y el segundo es el zumo de taxo. Estos líquidos presentan densidades diferentes, por lo que no se unen al momento de montar el plato, dándonos como resultado, dos colores: el verde de la espinaca y el anaranjado del taxo, que nos dan mucha jugabilidad visual. Además, como proteína tenemos al róbalo, el cual está semi-cocinado en las salsas del ceviche. Finalmente, acompañamos a este ceviche con chips de plátano maduro barraganete.

Esta segunda entrada es la fusión de dos regiones en concreto: costa y sierra. Por un lado, tenemos a productos característicos de la región costeña como el róbalo y el limón. Y por otro lado tenemos a productos cultivados mayoritariamente en la sierra como la espinaca, el taxo y la cebolla paiteña. De estos últimos, se busca destacar a la espinaca, ya que con este ingrediente también se quiere representar el aporte gastronómico que representó la conquista española, con la introducción de productos como la espinaca, a nuestra dieta.

Ingredientes principales:

**Róbalo:** también conocida como lubina, es una especie de pez perciforme, perteneciente a la familia moronidae. Se lo consigue principalmente en el mar Mediterráneo y el océano Atlántico. En Ecuador su pesca se da en las provincias de Esmeraldas y Manabí. Es un pescado muy utilizado en ceviches, también frito y apanado (Perera-García, M. A., Mendoza-Carranza, M., & Páramo-Delgado, S. 2008).

**Espinaca:** es una planta anual perteneciente a la familia de las amarantáceas. Se cultiva como verdura debido a sus hojas comestibles. Su producción se da en todo el año y su consumo puede ser de varias formas, crudo o cocinado. Su primer cultivo remonta a Persia, fue

introducida a España y posteriormente traída a Latinoamérica por los primeros colonos europeos (Pighín, A. F. 2010).

**Taxo:** también conocida como curuba, es un arbusto trepador, el cual su fruto es consumido desde la época precolombina en países como Colombia, Ecuador, Perú y Bolivia. Su pulpa es similar a la de la maracuyá, y su sabor es entre ácido y dulce. Tiene grandes propiedades nutricionales, además de medicinales (Pérez-Balladares et al. 2019).

**Plátano barraganete:** este plátano tiene una textura más firme que la del banano común, su contenido es bajo en azúcares y puede ser consumido tanto verde, como maduro. Su producción se da todo el año y es uno de los más cultivados y consumidos en el país (Pérez-Balladares et al. 2019).

Técnicas principales:

**Extracción:** en gastronomía, la técnica de la extracción consiste en la separación de una sustancia comestible, existente en un ingrediente completo. Se puede realizar de varias maneras dependiendo del producto. El ejemplo más básico y conocido es la extracción del agua de coco, del fruto entero (Esquivel, A., & Aguilar, P. V. 2007).

**Desnaturalización de las proteínas:** es la pérdida de la estructura de orden superior, simplificando un polímero. En gastronomía, esta técnica se realiza sometiendo a la proteína a un medio ácido, cambiando su estructura de PH. El ejemplo más conocido en nuestra región es la de la desnaturalización de la proteína de pescado, en el zumo de un cítrico. A esta técnica también se la conoce como “semi-cocinar”, aunque científicamente hablando, esto no es del todo correcto (Quiroz, L. O. 2007).

## **Plato fuerte**

### *Soustada*

El plato fuerte tiene como protagonista a una fritada cocinada al sous vide. La idea de aplicar esta técnica de cocción a la carne de cerdo es debido a la naturaleza de una fritada, que, debido a su receta tradicional de cocción, esta carne tiende a sobre cocinarse, la carne queda dura y seca. En cambio, con la técnica del sous vide, se busca cocinar al cerdo con los ingredientes típicos de la fritada dentro de la bolsa al vacío. Con esto logro adquirir el sabor de la fritada, sin sobre cocinar la carne, la misma queda suave y jugosa. Sin embargo, para terminar la cocción de la carne de cerdo, la freire de manera tradicional, con manteca de cerdo y aceite de achote, logrando así, el color y marcando aún más el sabor de este plato típico.

Por otro lado, el pure andino se trata de la mezcla de tres productos andinos: papa chola, remolacha y camote. La idea es colocar estratégicamente estos pures dentro de una manga pastelera, para de esta forma lograr un montaje del pure muy visual debido a la combinación de los colores de estos tres productos.

Seguidamente, y cumpliendo la función de una base, el mote pillo se preparará de forma tradicional, sin alterar ninguno de los procedimientos, para de esta forma, conservar la esencia del mote, alimento que no puede faltar en una buena fritada.

Finalmente, para refrescar el paladar, acompañamos el plato de una ensalada “palo santo”, la cual se trata de una ensalada tradicional de la fritada, pero con dos particularidades, la primera es su vinagreta, ya que está elaborada de vinagre de banano, y la segunda es el aguacate que corona la misma, debido a que está ahumado en palo santo. Este último ingrediente cumple la función de contextualizar en mi plato, un factor muy importante en la cultura ecuatoriana: la religión, por la razón de que esta madera es muy usada en los rituales religiosos en las iglesias del Centro Histórico de la ciudad de Quito, siendo esto, parte de la memoria de sus pobladores,

Ingredientes principales:

**Cerdo:** también conocido como chanco, es un animal domesticado utilizado para la alimentación humana. Los primeros rastros de su existencia se han dado en Europa del este, aunque su crianza comenzó en oriente y China. En gastronomía, su carne es consumida en todo el mundo, a excepción de ciertos países que lo han prohibido por creencias religiosas. Se puede consumir en totalidad, no genera ningún desperdicio. Ha sido asociado a diferentes enfermedades, provocando cierto rechazo a su consumo (Warriss, P. D. 2003).

**Mote:** es un nombre genérico que se le da a ciertos granos o legumbre que han pasado por un proceso llamado: nixtamalización. Se consume en algunas zonas del continente americano, pero sobre todo en Sudamérica, donde se lo utiliza para numerosas preparaciones. En Ecuador se lo consume principalmente en la sierra, y es el acompañamiento de plasto como el hornado o la fritada, además del caldo de patas y los distintos tipos de mote que se sirven en la ciudad de Cuenca. Una vez triturado, se lo conoce como morocho (Moreta, M. 2016).

**Papa chola:** esta variedad de tubérculos es una de las más consumidas en el Ecuador. Se la utiliza principalmente en sopas y pures por su consistencia cremosa. Sus características agronómicas son: zona recomendada: 2800 a 3200 metros de altitud, maduración: 210 días, rendimiento: 30t/ha (Jácome Corrales, S. E. 2015).

**Remolacha:** es una especie herbácea, perteneciente a la familia de las amarantáceas. Existen algunos tipos de remolacha, las más consumidas son las de huerto, azucarera y la forrajera. En gastronomía, su uso alimenticio es más común como hortaliza cocinada. Es parte de diversos platos alrededor del mundo como el: preboggion, borsch, ensalada de papas, ensalada roja, y hasta zumos o batidos (Moreno, M., et ál. 2007).

**Camote:** llamado comúnmente batata, es cultivada alrededor de todo el mundo por su raíz tuberosa. Se cultiva en zonas tropicales y aunque es vulnerable a diversas plagas, su producción se da todo el año (Folquer, F. 1978). En gastronomía, el camote es parte de

numerosos platillos alrededor de todo el mundo, y en Ecuador, es consumido asado, frito o cocinado, en especial para preparaciones dulces como postres, batidos, helados y mermeladas. Debido a su alto contenido de azúcares, en comunidades indígenas como los Shuar, se lo utiliza para preparar chicha (Folquer, F. 1978).

**Palo santo:** es una especie de la familia de las burseráceas y crece alrededor de las zonas tropicales de América (Manzano Santana, P., Miranda, M., Gutiérrez, Y., García, G., Orellana, T., & Orellana, A. 2009). En Ecuador, su fruto seco es utilizado con fines religiosos, por su fragancia que expende al prenderlo en fuego. Se puede observar estos rituales en todas las iglesias del país, en especial, en las que se encuentran en el Centro Histórico de Quito.

Técnicas principales:

**Sous vide:** por su traducción: al vacío, es un método de cocción popularizado en Francia. Este se realiza empleando bolsas herméticas que se cierran al vacío con los alimentos que se desean cocinar, se sumergen en agua a temperaturas relativamente bajas, y se dé por largos periodos de tiempo. El resultado es el de un alimento que conserva su integridad (Baldwin, D. E. 2012).

**Hervir:** en gastronomía, es un método de cocción que emplea un líquido como el agua, leche o algún caldo para cocinar alimentos. El tiempo dependerá de la consistencia deseada y del tipo de alimento que se está cocinando. Es uno de los primeros métodos de cocción descubiertos por la humanidad (Larousse, L. 2009).

**Ahumar:** es un método de cocción y conservación, que se realiza sometiendo alimentos a una fuente de humo constante, proveniente de maderas previamente prendidas en fuego. Esto además de cocinar y conservar a los alimentos, le aporta un característico sabor a humo (Larousse, L. 2009).

## Postre

### *Venus de Valdivia*

Esta plato está compuesto por 4 preparaciones que contienen ingredientes muy consumidos por los pobladores de las costas ecuatorianas y las Islas Galápagos. Empezando por un “Moelleux de chocolate”, el cual se trata de un suave biscocho de chocolate. Con esta preparación quise incluir al cacao, por ser unos de los productos más icónicos del Ecuador, al ser este país su cuna y productor de sus variedades más finas en el mundo. Seguidamente, un sabayón de café, representando a unos de los productos más consumidos en la región insular (Alvarado, L., & de Lourdes, M. 2018). Además, y bajo el mismo contexto, un sorbete de mandarina le aporta frescura al postre, para finalmente, coronar mi preparación con un crocante de maqueño y coco rallado que aportan crocancia al mismo.

Este es un postre en homenaje a la cultura Valdivia, por su cosmovisión y filosofía acerca de las mujeres, siendo ellas, una de las figuras más importantes dentro de su organización política y religiosa. Este hecho histórico nos ayuda a conceptualizar nuestro plato, al representar a todas las mujeres del Ecuador, dentro de un postre con el nombre de las conocidas figuras las “Venus de Valdivia”.

Ingredientes principales:

**Chocolate:** es una preparación que se obtiene de la mezcla de productos provenientes del cacao: manteca de cacao y pasta de cacao. A esto se le agrega azúcares, leche, entre otros. Su uso está asociado a las culturas mesoamericanas, sin embargo, los últimos descubrimientos arqueológicos, señalan a Ecuador, como cuna del cacao en el mundo, además de ser este país, uno de los principales productores del cacao fino de aroma en todo el mundo (Valenzuela, A. 2007).

**Café:** el café es una bebida que se obtiene a partir de los granos del café, los cuales han pasado por un proceso de tostado y molienda (Jiménez-Torres, A., & Massa-Sánchez, P.



2015). Es uno de los productos más consumidos en todo el mundo, y aunque su país de origen se atribuye a Yemen, y el oriente medio, América latina es uno de los principales productores de sus variedades más finas en el mundo.

**Mandarina:** es un fruto cítrico proveniente del árbol que comúnmente se llama mandarino. Este cítrico es similar a la naranja, aunque sus cualidades organolépticas son únicas, y se diferencian con facilidad. Es de origen asiático, para posteriormente ser adaptado a todo el mundo, siendo Ecuador, un gran productor, inclusive desarrollando variedades propias (Stacey López, A. S. 2014).

**Coco:** es una fruta tropical obtenida del cocotero, la palmera más cultivada a nivel mundial. Su producción se limita a ciertos meses del año dependiendo de la humedad, cada 5 a 6 meses. En Ecuador, el cultivo de esta fruta se realiza mayormente en la región costera, especialmente en la provincia de Esmeraldas, donde es icono de su cultura, y parte del tradicional encocado (García, S. L. Q., & Salcedo, L. O. G. 2006)

Técnicas principales:

**Biscocho:** es una preparación esponjosa utilizada en pastelería como base de muchos postres. Su preparación parte de la harina, huevos, mantequilla y azúcar, entre otros ingredientes adicionales. Su temperatura de horno depende de los ingredientes adicionales además otros factores de cocción, entre los 170 a 200 °C. Actualmente es una de las preparaciones más comercializadas de la repostería.

**Sabayón:** preparación de la repostería tradicional italiana, consumida y elaborada alrededor de todo el mundo. Es una crema a base de yemas de huevo, azúcar y vino tradicionalmente, sin embargo, en la actualidad se lo elabora de diferentes formas. Este puede ser servido como un postre en sí, o como salsa para acompañar otras elaboraciones.

**Sorbete:** es un postre semi-helado que se diferencia del helado por ser una preparación más ligera, libre de grasas y huevo. Por este motivo, su textura es más líquida y menos

cremosa. Por lo general, su elaboración parte del zumo de frutas y puede ser servido como un postre en sí, o como parte de otros postres más complejos (Corvitto, A., Guillaumet, F., & Fabregà, J. M. 2004).

**Crocante:** elaboración final que puede ser realizado con diferentes técnicas, empleando algunos elementos que darán al final la textura de crocante. Uno de ellos es el azúcar, que, al derretirse para posteriormente convertirse en caramelo, darán la textura de crocante.

## **Bebida**

### *Té Amaru*

Esta bebida proviene de la región amazónica, contiene ingredientes típicos como la guayusa, hierva luisa, canela, ishpingo y el limón mandarina, infusionados y servido a modo de té frío. Tiene cualidades estimulantes gracias a las hojas de la guayusa, que contiene compuestos como la cafeína. Su uso en la amazonia está ligado a la espiritualidad y rituales indígenas, además de ayudar a sosegar el cansancio del trabajo del día a día.

El nombre de este té: Amaru, proviene de la lengua kickwa, y significa “serpiente”. Es una deidad Inca, representada como una serpiente alada, cabeza de llama y cola de pez. En Ecuador, indígenas de la amazonia llamaban Amaru, a la serpiente de dos cabezas que habitaba el Amazonas (Valdivia, M. 2006).

Esta bebida nos ayuda a contextualizar la cosmovisión andina de la región amazónica, además de ser mi nombre y actuar como una “firma” final a mi menú de degustación.

Ingredientes principales:

**Canela:** el árbol de la canela, o canelo, es un árbol perenne procedente de Sri Lanka. En Ecuador, el árbol de la canela es cultivada en la región amazónica, es específico en el Puyo, donde se da una variedad llamada canela amazónica. Su rama tiene un aroma y sabor muypreciado en la gastronomía (Alonso, J.R. 2004).

**Ishpingo:** es una planta procedente de la familia de las Lauráceas, distribuida por toda Sudamérica. En gastronomía, se utiliza como condimento, en especial en la gastronomía ecuatoriana que se utiliza para elaborar la Colada Morada (Bruni, R., et ál. 2004).

Técnicas principales:

**Infusionar:** es una técnica que consiste en la extracción de sabores y aromas con la ayuda de agua caliente. Se utiliza principalmente para hacer bebidas como el té.

## DESARROLLO/ELABORACIÓN DEL MENÚ

# Muchines Guayusa

---

Realizado por: Khenany Shugulí

---

Tipo: Primera Entrada

---

Porciones: 4 pax

---

## Ingredientes:

### Muchines:

280gr yuca  
120gr queso manaba  
300lt aceite vegetal  
16gr sal

### Ensalada guayusa:

20gr palmito fresco  
20gr cebolla paiteña  
24gr garabato yuyo  
20gr amarushungo  
20gr hojas de guayusa  
60gr naranjilla  
80gr limón mandarina  
0.040lt vinagre blanco  
8gr sal

## Preparación:

### Muchines:

Pelar la yuca y dividir su totalidad a la mitad. La primera mitad de la yuca cocinarla en agua y majarla. La segunda mitad de la yuca rallarla cruda.  
Mezclar la yuca cocinada con la yuca cruda rallada, agregar sal y formar los muchines.  
Freir en aceite vegetal a 180 °C aprox, hasta que este dorado.

### Ensalada guayusa:

Deshilachar el corazón del palmito fresco hasta obtener hilos de palmito en forma de juliana fina.  
Cortar la cebolla paiteña y el amarushungo en juliana fina. Cocinar las julianas de amarushungo en agua por 5 min, una vez haya roto hervor. Secar las julianas y confitarlas hasta que las julianas pierdan todo su picor.  
Corta la forma de espiral del garabato yuyo y blanquear.  
Para la vinagreta, martajar las hojas de guayusa, con una pizca de sal, en el vinagre blanco, hasta sacar su extracto y cernir.  
Extraer el zumo de la naranjilla y el limón mandarina.  
Mezclar el vinagre, el zumo de la naranjilla y el limón mandarina.  
Mezclar las julianas con las espirales del garabato yuyo y aderezar esta ensalada con la vinagreta de guayusa. Agregar sal al gusto.

# Ceviche Clorofila

Realizado por: Khenany Shugulí

Tipo: Segunda Entrada

Porciones: 4 pax

## Ingredientes:

### Ceviche de róbalo:

400gr róbalo entero  
0.200lt vinagre blanco  
20gr cebolla paiteña  
40gr pimienta negra molida  
40gr comino molido  
400gr espinaca  
600gr limón sutil  
1000gr taxo  
40gr sal

### Chips de maduro barraganete:

80gr maduro barraganete  
300gr aceite vegetal  
8gr sal

## Preparación:

### Ceviche de róbalo:

Sacar las escamas y filetear el pescado sin piel. Cortar en cubos grandes.  
Cortar la cebolla paiteña en juliana fina.  
En un bowl, agregar los cubos de pescado, las julianas de cebolla paiteña, 20gr de comino molido, 20gr de pimienta negra molida, 0.100lt de vinagre blanco y sal.  
Dejar reposar por 1h aprox o hasta que el pescado este semi-cocinado.  
Extraer el zumo de 5 limón  
En el vaso de la licuadora, agregar el zumo de limón, las espinacas sin tallo, 0.050lt de vinagre blanco, 0.150lt de agua, 10gr de comino, 10gr de pimienta y 20gr de sal. Licuar en pequeños intervalos, hasta que la espinaca suelte toda su clorofila. Refrigerar.  
Extraer la pulpa de taxo  
En el vaso de la licuadora, agregar la pulpa de taxo, 0.050lt de vinagre, 10gr de comino, 10gr de pimienta y 20gr de sal. Licuar con mucho cuidado, en pequeños intervalos, para que no se licuen las semillas de taxo. Cernir y refrigerar.  
Finalmente servir en este orden: en un plato sopero, agregar en el fondo el pescado y las cebollas encurtidas, encima de este, dejar caer la clorofila de espinaca, sin cubrir el pescado en su totalidad. Finalmente, con la ayuda de un salsero, montar el zumo de taxo alrededor de la clorofila, por sus densidades diferentes, estos no se deberían mezclar.

### Chips de maduro barraganete:

Pelar el maduro barraganete y cortar en rebanadas finas y alargadas, También se puede dar cualquier forma de decoración.  
Freír en aceite vegetal a 180°C aprox hasta que los chips estén crujientes y dorados.  
Sacar los chips en papel absorbente para quitar el exceso de aceite y agregar sal.

# Soustada

**Realizado por:** Khenany Shugulí

**Tipo:** Plato fuerte

**Porciones:** 4 pax

## Ingredientes:

### Fritada al sous vide:

800gr carne de cerdo s/h  
80gr cebolla blanca  
40gr ajo pelado  
200gr manteca de cerdo  
40gr comino molido  
40gr pimienta negra molida  
40gr sal  
1uni funda al vacio

### Pure andino:

120gr papa chola  
120gr camote amarillo  
120gr remolacha  
40gr mantequilla sin sal  
40gr crema de leche  
8gr pimienta blanca molida  
8gr sal

### Mote pillo:

200gr mote cocinado  
40gr cebolla blanca  
40gr ajo pelado  
12gr cilantro  
40gr aceite de achiote  
2uni yemas de huevo  
8gr sal

## Preparación:

### Fritada al sous vide:

Cortar la carne de cerdo en cubos grandes  
Sazonar los cubos de cerdo con comino, pimienta y sal.  
Cortar la cebolla en pedazos grandes y machacar los dientes de ajo.  
En una funda al vacio, agregar los cubos de cerdo, las cebollas, los dientes de ajo y 50gr de manteca de cerdo. Sellar al vacio.  
Cocinar el cerdo al sous vide a 65°C por 6 horas.  
Pasado este tiempo, sacar todo el contenido de la funda en un sartén de bronce, agregar el resto de la manteca de cerdo y freir como una fritada tradicional, hasta que la carne este dorada.

### Pure andino:

Pelar la papa chola, el camote y la remolacha, cocinar en ollas separadas.  
En bowls separados, agregar mantequilla, crema de leche, pimienta blanca molida y sal en partes iguales.  
Mezclar hasta obtener un pure y cernir para tener un resultado más liso  
Una vez tengamos un pure de estos tres productos, colocaremos cuidadosamente dentro de una manga pastelera, procurando que los 3 pures lleguen al extremos de la punta, en partes iguales.  
Para servir, manguear los pures en el plato, formando espirales, o de cualquier forma que se quiera.

### Mote pillo:

Picar cebolla blanca, diente de ajo y cilantro en brunoise fino  
En un sartén, agregar aceite de achiote, cebolla blanca, ajo y hacer un refrito.  
Agregar mote cocinado, yemas de huevo, cilantro y sal. Saltear hasta que todo este mezclado y las yemas hayan espesado la preparación.

Ensalada palo santo 1:

80gr tomate riñón  
40gr cebolla paiteña  
40gr lechuga crespa verde  
80gr aguacate  
120gr palo santo  
0.012 vinagre de banano  
0.009 aceite de girasol  
12gr cilantro  
8gr sal

Ensalada Palo Santo:

Cortar el tomate riñón en cubos medianos.

Cortar la cebolla paiteña en julianas finas y encurtir en 0.010lt de vinagre blanco y sal.

Lavar la lechuga crespa y separar las hojas del tallo,

Cortar el aguacate en cubos medianos. En un ahumador, colocar el palo santo troceado. Una vez este concentrado el humo, colocar los cubos de aguacate y dejar ahumar por 30 minutos.

Hacer una vinagreta con el resto del vinagre de banano, aceite de girasol, cilantro finamente picado y sal.

Para servir, usar las hojas de lechuga como una cama para los demás vegetales y finalmente aderezar con la vinagreta de banano.

# Venus de Valdivia

Realizado por: Khenany Shugulí

Tipo: Postre

Porciones: 4 pax

## Ingredientes:

### Moelleux de chocolate:

84gr cobertura de chocolate  
62%  
32gr mantequilla sin sal  
4uni huevos  
52gr almendra molida  
16gr harina key plus  
80gr azúcar

### Sabayón de café:

8uni huevos  
100gr crema de leche  
40gr café soluble  
12gr colapez  
100gr azúcar  
4gr sal

### Sorbete de mandarina:

680gr mandarina  
0.200lt agua  
24gr glucosa  
168gr azúcar  
108gr glucosa atomizada  
8gr estabilizante de sorbete  
4gr Cointreau

### Crocante de maqueño y coco:

## Preparación:

### Moelleux de chocolate:

Fundir el chocolate en “baño maría” o con pequeños choques de calor del microondas. Una vez este fundido, agregar la mantequilla y mezclar bien.

En un bowl, agregar 4 yemas de huevo y el azúcar. Batir con un batidor de mano hasta obtener una maza suave, sin grumos y ligeramente blanqueada.

Mezclar de forma envolvente, la mezcla del chocolate junto con la mezcla de las yemas. Agregar la harina y la almendra molida previamente cernidos juntos.

Batir 4 claras de huevos hasta punto de nieve. Mezclar de forma envolvente con la mezcla anterior.

Engrasar y enharinar un molde para pastel (20cm de diámetro X 5cm de altura).

Verter la mezcla anterior y hornear durante 25 a 30 minutos a 170°C.

Dejar enfriar antes de desmoldar.

### Sabayón de café:

En “baño maría” a una temperatura de 50 a 60 °, colocar un bowl de vidrio (el bowl no debe tocar el agua). Agregar 8 yemas de huevo, 50gr de azúcar y 4gr de sal.

Batir con un batidor de mano hasta obtener una maza suave, sin grumos y ligeramente blanqueada.

Agregar el café previamente diluido en 0.040lt de agua.

Batir en “baño maría” hasta que la mezcla triplique su cantidad. Retirar del fuego y agregar el colapez previamente hidratado en 0.060lt de agua. Mezclar bien.

En el bowl de la batidora, agregar crema de leche y 50gr de azúcar. Semi montar a una velocidad 7/10

Mezclar de forma envolventes la mezcla del “baño maría” y la mezcla del bowl de la batidora hasta obtener una salsa suave y cremosa.

Servir en la base del postre y cubrir ligeramente el “Moelleux de chocolate”



92gr plátano maqueño  
92gr coco rallado  
0.100lt agua  
532gr azúcar  
80gr glucosa  
1uni pliego papel cera

#### Sorbete de mandarina:

Extraer el zumo de las mandarinas cuidadosamente, sin que se revienten las semillas de la fruta. Agregar al zumo el Cointreau. Refrigerar,

En una olla, agregar agua, azúcar y glucosa hasta llegar a 40°C. Una vez llegue a esta temperatura, sin parar de batir, agregar glucosa atomizada y estabilizante de sorbete. Calentar esta preparación hasta 85°C.

Una vez llegue a esta temperatura, verte la preparación anterior en el zumo bien frío. Mezclar con el mixer de inmersión.

Pasar el sorbete por la máquina de helados.

#### Crocante de maqueño y coco:

Pelar el plátano maqueño, cortar en cubos pequeños y semi-cocinar en agua.

Sacar del agua y cernir hasta que suelte todo el agua.

En una olla, agregar agua, azúcar y glucosa. Calentar a fuego medio hasta que todo se disuelva. Mezclar suavemente hasta que empiece a burbujear. Parar de mezclar y dejar que se forme el caramelo.

Agregar los cubos de maqueño y el coco rallado al caramelo caliente.

Verte el caramelo caliente en una bandeja con un pliego de papel cera ya colocado. Expandir el caramelo por toda la bandeja y dejar enfriar completamente. Una vez frío y compacto, se puede desmoldar y trocear el crocante en la forma deseada.

# Té Amaru

---

Realizado	Khenany Shugulí
por:	
Tipo:	Bebida
Porciones:	4 pax

---

## Ingredientes:

### Té amazónico:

60gr hojas de guayusa  
30gr canela en rama  
30gr ishpingo  
30gr cedrón  
180gr limón mandarina  
90gr azúcar o panela

## Preparación:

### Té amazónico:

En una olla grande, hervir un litro de agua.  
Una vez rompa hervor, agregar a la olla canela, ishpingo y cedrón durante 5 minutos.  
Apagar el fuego, agregar las hojas de guayusa y dejar infusionar por 30 minutos.  
Agregar jugo de limón mandarina y endulzar con azúcar o panela (opcional).  
Servir bien frío, con hielos.

## CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

Al finalizar este recorrido a través del Ecuador, su gastronomía, historia y cultura, se llega a una conclusión alentadora para sus representantes en la cocina, pues el país cuenta con un enorme potencial turístico y gastronómico gracias a todos estos factores que lo hacen único. Ecuador, 4 mundos y sus sabores, también busca generar conciencia cultural y reconocimiento de nuestras raíces, que se basa en todo ese bagaje cultural tan especial y lleno de tradición con el que todos los ecuatorianos deberían sentirse orgullosos e identificados. Este objetivo es la piedra angular para desarrollar una cocina con identidad, que nos permita contar nuestra historia al mundo.

Eventualmente, esta misma investigación ha encontrado dificultades en el camino, como la falta de información de ciertos aspectos de la cocina ecuatoriana, o la nula estandarización de algunas recetas tradicionales, además de un notable bajo interés hacia la gastronomía que aun esta presenta en gran medida en sus pobladores. Todo esto se traduce como dificultades, tanto al momento de realizar documentos académicos, como en la practica en las cocinas. Pero es gracias a esto que, en la actualidad, varios actores en todos los campos del turismo se encuentran trabajando para superar estos obstáculos.

Es importante para un cocinero ecuatoriano conocer los temas anteriormente presentados, pues estos son la base de nuestra gastronomía, siendo esta, una pieza fundamental al momento de presentar al mundo nuestra cocina. Las 4 regiones del Ecuador cuentan con características ampliamente beneficiosas para el desarrollo de una industria hotelera, desde los productos, hasta los paisajes, pasando por las recetas y la cultura, se tiene todo lo necesario para llegar a los mas alto del arte culinario. Sin embargo, aun falta un largo camino por recorrer, si bien en los últimos años la gastronomía del país ha llamado la atención de algunas miradas en el medio internacional, está aún necesita ser potenciada y apoyada.

## **Recomendaciones**

Se recomienda ampliar la información con investigaciones científicas como el realizado por la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO) llamado “Iniciativa SIPAN – Ecuador” el cual se trata de un estudio de caracterización de 8 sistemas ingeniosos de patrimonio agrícola nacional. Otro documento que se puede estudiar al momento de desarrollar una industria turística en el país es el libro “Gastronomía ecuatoriana y turismo local”, donde podremos encontrar información acerca del desarrollo turístico y gastronómico del país, empezando desde el turismo local, para de esta manera llegar al turista internacional. Finalmente se recomienda el artículo “República gastronómica y país de cocineros: comida, política, medios y una nueva idea de nación para el Perú”, este recopila la historia, factores y acciones clave, que realizó el Perú, para transformarse en la potencia gastronómica y turística que es actualmente.

De igual importancia, para el menú presentando en el restaurante Marcus, se pueden realizar variaciones que ayuden a su creación, o beneficien en su elaboración. Para la primera entrada, se puede reemplazar el garabato yuyo por espárragos, o cualquier otro vegetal que cumpla con similar función en sabor y textura, esto con el fin de reducir costos o la también importante “huella de carbono” que se genera en el transporte de este producto desde la región amazónica. Seguidamente, para la segunda entrada, se puede utilizar goma xantana al momento de elaborar las salsas para el ceviche, este producto nos ayuda, en la salsa de espinaca, a que esta no se oxide con facilidad al momento de extraer la clorofila, y en la salsa de taxo, a que gane una agradable textura que nos ayudara al momento de emplatar. Para el plato fuerte se puede reemplazar los productos del pure andino, por otros como mashuas, ocas o hasta mellocos, pero siempre respetando el equilibrio y la cremosidad de todos los pures para lograr el mismo efecto al emplatar. Finalmente, en el postre se puede reemplazar el sorbete de mandarina por cualquier otra fruta cítrica, debido a que todas van a cumplir con la misma

función. Además, para el crocante de maqueño y coco, se puede remplazar por otros productos como frutos secos o semillas nativas, pero siempre se debe respetar las cantidades de glucosa que se indican en la receta, pues esta nos ayuda con el efecto final del caramelo y para que este no termine quemando los ingredientes en su interior.

En resumen, algunos ingredientes, técnicas y preparaciones pueden ser reemplazados o ligeramente alterados, esto debido a que el menú y el contexto es bastante flexible y se puede adaptar a varias ideas que lleven a la misma conclusión y reflexión del menú.

### **Análisis de costos**

Uno de los aspectos claves en la elaboración del menú: Ecuador, 4 mundos y sus sabores, es la baja cantidad de merma que se presenta al momento de elaborar las recetas, esto debido a que los productos, técnicas y recetas utilizadas no generan muchos desperdicios, incluso llegando al punto de tener cero merma. Por lo que esto no representa un problema en los costos.

Por otro lado, como ya se había mencionado con anterioridad, algunos ingredientes presentas en las recetas de este menú, son un tanto difíciles de conseguir, por lo que a veces estos tienen un valor elevado. Este es el caso del garabato yuyo y la guayusa, que tienen que ser traídos desde la amazonia, además de ser productos que no compra la bodega principal.

En general, las recetas presentadas para este menú utilizan ingredientes con un bajo costo, a excepción de los que ya se mencionó, sin embargo, el postre llamado “Venus de Valdivia”, hace uso de ingredientes que elevan su costo, por lo que es necesario utilizar las medidas adecuadas y llevar a cero las diferencias teóricas - físicas.

En conclusión, el menú tiene un costo por persona de \$6,00. Un precio de venta sin impuestos de \$20,49 y con impuestos de \$25,00. Dándonos un Food cost total de 29%, el cual se encuentra dentro del Food cost recomendado para el restaurante como el Marcus.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Alonso, J.R. (2004). *Tratado de Fitofármacos y nutraceuticos*, 2a. ed. Ed. Corpus. Buenos Aires, 2004. ISBN 978-987-20292-3-4.
- Alvarado, L., & de Lourdes, M. (2018). Análisis del sistema logístico para la reforma del proceso de aprovisionamiento de productos perecibles en Galápagos.
- Baldwin, D. E. (2012). *Sous vide cooking: A review*. International Journal of Gastronomy and Food Science, 1(1), 15-30.
- Bruni, R., Medici, A., Andreotti, E., Fantin, C., Muzzoli, M., Dehesa, M., ... & Sacchetti, G. (2004). *Chemical composition and biological activities of Ishpingo essential oil, a traditional Ecuadorian spice from Ocotea quixos (Lam.) Kosterm.(Lauraceae) flower calices*. Food chemistry, 85(3), 415-421.
- Buitrago, J. A. (1990). *La yuca en la alimentación animal* (No. 85). CIAT.
- Corvitto, A., Guillamet, F., & Fabregà, J. M. (2004). *Los secretos del helado: el helado sin secretos*. Vilbo.
- Dueñas, J. F., Jarrett, C., Cummins, I., & Logan-Hines, E. (2016). *Amazonian Guayusa (Ilex guayusa Loes.): A historical and ethnobotanical overview*. Economic Botany, 70(1), 85-91.
- El Comercio. (2010). *Ecuador es el nido de una inagotable biodiversidad*, p. 1. Recuperado el: 1 de noviembre, 2020. Página web: <https://www.elcomercio.com/actualidad/ecuador-nido-inagotable-biodiversidad.html#:~:text=Ecuador%20tiene%20la%20m%C3%A1s%20alta,en%20menos%20de%2050%20km%C2%B2>.
- El Telégrafo. (2014). *El sabor de la cocina ancestral*. p.1. Recuperado el: 1 de noviembre, 2020. Página web: <https://www.eltelegrafo.com.ec/noticias/quito/11/el-sabor-de-la-cocina-ancestral#:~:text=De%20acuerdo%20con%20el%20experto,a%20crear%20utensilios%20de%20cer%C3%A1mica>.
- Esquivel, A., & Aguilar, P. V. (2007). *Uso de aceites esenciales extraídos por medio de fluidos supercríticos para la elaboración de alimentos funcionales*. Tecnología en marcha, 20(4), 7.
- Folquer, F. (1978). *La batata (camote): estudio de la planta y su producción comercial* (No. 635.22 F6B3 SB211. S9). San José: IICA.
- García, S. L. Q., & Salcedo, L. O. G. (2006). *Uso de fibra de estopa de coco para mejorar las propiedades mecánicas del concreto*. Ingeniería y Desarrollo, (20), 134-150.
- Grenier, C. (2007). *Conservación contra natura*. Las islas Galápagos (Vol. 233). Editorial Abya Yala.

- Guillén, V. (2014). *Metodología de evaluación de confort térmico exterior para diferentes pisos climáticos en Ecuador*. In Proceedings of the Congreso Nacional del Medio Ambiente. Madrid: CONAMA.
- Instituto nacional de estadísticas y censos. (2019). 2018: *Seis cultivos con mayor producción en Ecuador* (p. 1). Quito: Gobierno de la República del Ecuador.
- Izquierdo, J., Nogales, F., & Yáñez, A. P. (2000). *Análisis herpetofaunístico de un bosque húmedo tropical en la Amazonía Ecuatoriana*. *Ecotrópicos*, 13(1), 29-42.
- Jácome Corrales, S. E. (2015). *Comparación de las variedades chola y capiro (Solanum tuberosum L.) en la textura de una papa pre frita congelada* (Bachelor's thesis).
- Jiménez-Torres, A., & Massa-Sánchez, P. (2015). *Producción de café y variables climáticas: El caso de Espíndola, Ecuador*. *Economía*, 40(40), 117-137.
- Larousse, L. (2009). *Larousse Gastronomique: The World's Greatest Culinary Encyclopedia*. New York, NY: Clarkson Potter.
- Loroña, D., Guzmán, D., Páez, L., Delanoë, M., Gangotena, N., Muñoz, P. and Gortaire, R., (2015). *Iniciativa SIPAN - Ecuador*. 1ra ed. [ebook] Quito: Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO), pp.3-70. Disponible en <<http://www.fao.org>> Recuperado el: 31 de octubre, 2020.
- Manzano Santana, P., Miranda, M., Gutiérrez, Y., García, G., Orellana, T., & Orellana, A. (2009). *Efecto antiinflamatorio y composición química del aceite de ramas de Bursera graveolens Triana & Planch.(palo santo) de Ecuador*. *Revista cubana de plantas medicinales*, 14(3), 45-53.
- Mateo, J. P., & García, S. (2014). *El sector petrolero en Ecuador. 2000–2010*. *Problemas del desarrollo*, 45(177), 113-139.
- Mikuy, A. (2010). *Gastronomía tradicional*. FAO. Disponible en <<http://www.fao.org>> Recuperado el: 1 de noviembre, 2020.
- Minga Palacios, I. E., & Pérez Parrales, X. I. (2019). *Estudio de obtención de queso manaba chonero deshidratado y su aplicación en la culinaria* (Bachelor's thesis, Universidad de Guayaquil. Facultad de Ingeniería Química).
- Ministerio de Turismo, (2015a). *Ecuador Y Sus Cuatro Mundos, A Disposición De Todos Los Ecuatorianos En El Feriado De Año Nuevo*. Quito: Ministerio de Turismo, p.1. Recuperado el: 28 de octubre, 2020. Página web: <https://www.turismo.gob.ec/ecuador-y-sus-cuatro-mundos-a-disposicion-de-todos-los-ecuatorianos-en-el-feriado-de-ano-nuevo/>
- Ministerio de Turismo, (2015b). *Día De Los Difuntos Y La Colada Morada Conserva La Tradición Del Ecuador*. Quito: Ministerio de Turismo, p.1. Recuperado el: 1 de noviembre, 2020. Página web: <https://www.turismo.gob.ec/dia-de-los-difuntos-y-la-colada-morada-conserva-la-tradicion-del-ecuador/>

- Monteros, C., Cuesta, X., Jiménez, J. y López, G. 2005. *Las papas nativas en el Ecuador*. Quito, INIAP-CIP. 26 p.
- Monteros, C., y Reinoso, I. 2010. *Biodiversidad y oportunidades de mercado para las papas nativas ecuatorianas*. Quito. INIAP. 11 p.
- Moreno, M., Betancourt, M., Pitre, A., García, D., Belén, D., & Medina, C. (2007). *Evaluación de la estabilidad de bebidas cítricas acondicionadas con dos fuentes naturales de betalaínas: tuna y remolacha*. *Bioagro*, 19(3), 149-159.
- Moreno, S. (1988). *Formaciones políticas tribales y señoríos étnicos*. Nueva historia del Ecuador, 2, 10-134.
- Moreta, M. (2016). *El procesamiento del mote, un conocimiento ancestral*. *El Comercio*, p. 1. Recuperado el 1 de noviembre, 2020. Página web: <https://www.elcomercio.com/tendencias/mote-maiz-procesamiento-conocimientoancestral-intercultural.html>
- Noroña, K. (2018). *La colada morada y las guaguas de pan guardan herencia de los Quitu Cara*. *El Comercio*, p. 1. Recuperado el: 1 de noviembre, 2020. Página web: <https://www.elcomercio.com/tendencias/colada-morada-guaguas-pan-herencia.html>
- Pazos, J. (2014). *El sabor de la cocina ancestral*. p.1. Recuperado el: 1 de noviembre, 2020. Página web: <https://www.eltelegrafo.com.ec/noticias/quito/11/el-sabor-de-la-cocina-ancestral#:~:text=De%20acuerdo%20con%20el%20experto,a%20crear%20utensilios%20de%20cer%20C3%A1mica>.
- Perera-García, M. A., Mendoza-Carranza, M., & Páramo-Delgadillo, S. (2008). *Dinámica reproductiva y poblacional del robalo, Centropomus undecimalis (Perciformes: Centropomidae), en barra San Pedro, Centla, México*. *Universidad y Ciencia*, 24(1), 49-59.
- Pérez-Balladares, D., Castañeda-Terán, M., Granda-Albuja, M. G., Tejera, E., Iturralde, G., Granda-Albuja, S., ... & Alvarez-Suarez, J. M. (2019). *Chemical composition and antioxidant activity of the main fruits, tubers and legumes traditionally consumed in the Andean regions of Ecuador as a source of health-promoting compounds*. *Plant Foods for Human Nutrition*, 74(3), 350-357.
- Pighín, A. F. (2010). *Espinaca fresca, supercongelada y en conserva: contenido de vitamina C pre y post cocción*. *Revista chilena de nutrición*, 37(2), 201-207.
- Quiroz, L. O. (2007). *El Modelo Extendido de Zwanzig y la Teoría de Adam-Gibbs en el Plegamiento y Desnaturalización de Proteínas*. Universidad Autónoma Metropolitana: México.
- Reyes, O. E. (1942). *Breve historia del Ecuador*. Talleres graficos del Ministerio del Gobierno.
- Stacey López, A. S. (2014). *Estudio y análisis de la variedad de mandarina tipo común de Ecuador y propuesta gastronómica de autor* (Bachelor's thesis, Quito/UIDE/2014).



- Valdivia, M. (2006). *Cosmovisión Aymara y su Aplicación Práctica en un Contexto Sanitario del Norte de Chile*. Revista De Bioética Y Derecho, 7(1), 28.
- Valenzuela, A. (2007). *El chocolate, un placer saludable*. Revista chilena de nutrición, 34(3), 180-190.
- Warriss, P. D. (2003). *Ciencia de la carne* (No. 664.92 W37 2003.). Zaragoza: Acribia.

## ANEXO A: MENÚ



## MENU DEGUSTACIÓN

*Muchines Guayusa*

Muchines rellenos de queso manaba, acompañados de una ensalada aderezada con una vinagreta de guayusa

*Ceviche Clorofila*

Róbalo encurtido en clorofila de espinaca, zumo de taxo y limón mandarina, acompañado de chips de plátano barraganete

*Soustada*

Fritada al sous vide, pure andino y mote pillo acompañado de una ensalada "Palo Santo"

*Venus de Valdivia*

Moelleux de chocolate, sorbete de mandarina, sabayón de café y crocante de maqueño y coco

*Té Amaru*

Té amazónico de guayusa, canela, hierva luisa, ishpingo y limón mandarina

**ANEXO B: PRIMERA ENTRADA**



**ANEXO C: SEGUNDA ENTRADA**

**ANEXO D: PLATO FUERTE**



**ANEXO E: POSTRE**



**ANEXO F: PANEL DE JUECES**

Esteban Tapia | Technologist in Hotel Business Administration, Higher Technological Institute of Tourism and Hospitality

Sebastián Navas | M.Sc. Adm. Culinaria e Innovación

Mario Jiménez | Executive Chef, USFQ