

UNIVERSIDAD SAN FRANCISCO DE QUITO USFQ

Colegio de Hospitalidad, Arte Culinario y Turismo

Sabores de África Occidental

Juan Esteban Morales Lopez

Arte Culinario y Administración de Alimentos & Bebidas

Trabajo de fin de carrera presentado como requisito
para la obtención del título de
Licenciado en Arte Culinario y Administración de Alimentos y Bebidas

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

Sabores de África Occidental

Juan Esteban Morales Lopez

Nombre del profesor, Título académico

**Sebastian Navas, Msc.
Administración Culinaria e Innovación**

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: Juan Esteban Morales Lopez

Código: 00137432

Cédula de identidad: 1717965360

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UNPUBLISHED DOCUMENT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

África en general es un continente del cual no se sabe mucho con respecto a su gastronomía y costumbres. Este trabajo explora diferentes países del continente africano resaltando esas preparaciones que se han vuelto insignia de cada país. Por medio de la cocina no solo se aprende más de la región sino que se obtiene un panorama más grande al respecto de cómo es la forma de vida y tradiciones. De esta forma cada ingrediente y preparación tiene una historia que en conjunto forman la identidad de todo un continente. Es de vital importancia el buscar siempre adquirir nuevos conocimientos y sin duda el cocinar preparaciones extranjeras nos ayudará a lograrlo. Con el objetivo de conectar las preparaciones se plantea un menú inspirado en África Occidental que establece un viaje desde la parte norte de la región hasta el sur de la misma. Finalmente se presentan recomendaciones generales de todo el proceso expuesto a continuación.

Palabras clave: África Occidental, Cocina, Gastronomía África, Alimentación africana, Menú África

ABSTRACT

Africa in general is a continent about which not much is known regarding its gastronomy and customs. This work explores different countries of the African continent highlighting those preparations that have become the flagship of each country. Through cooking, not only do you learn more about the region, but you also get a bigger picture of the way of life and traditions. Each ingredient and preparation has a history that together form the identity of an entire continent. It is vitally important to always seek to acquire new knowledge and without a doubt cooking foreign preparations will help us to achieve it. With the aim of connecting the preparations, a menu inspired by West Africa is proposed and it establishes a journey from the northern part of the region to the south of it. Finally, general recommendations for the entire process are presented below.

Keywords: West Africa, Cuisine, African Gastronomy, African Food, African Menu

TABLA DE CONTENIDO

INTRODUCCIÓN	9
DESARROLLO DEL TEMA.....	10
Historia.....	11
Productos	12
Granos.....	12
Alimentos frescos.....	13
Alimentos preservados.....	14
Carnes	14
Especias	15
Descripción de los platos.....	15
Primer Tiempo	16
Segundo Tiempo	17
Tercer Tiempo.....	18
Cuarto Tiempo	20
Bebida	21
Elaboración del menú	21
Sopa fría de almendras y ajo.....	22
Kefta de cordero con tomate y huevo	23
Estofado de carne y berenjena con fufu de maíz.....	24
Mandazi de plátano con helado y syrup de naranja	25
Té de menta	25
Conclusiones.....	26
Referencias bibliográficas.....	27
Anexo A: Regiones de África	28
Anexo B: África Occidental	29
Anexo C: Costos del Menú.....	30
Anexo D: “Sabores de África Occidental”	32
Anexo E: Fotografías del Menú	33

ÍNDICE DE FIGURAS

Ilustración 1: Regiones de África	28
Ilustración 2: África Occidental	29
Ilustración 3: Sabores de África Occidental	32
Ilustración 4: 1er Tiempo	33
Ilustración 5: 2do Tiempo	33
Ilustración 6: 3er Tiempo	34
Ilustración 7: 4to Tiempo	34
Ilustración 8: Bebida	35

INTRODUCCIÓN

Desde el inicio de la carrera hemos sido expuestos a las diferentes técnicas y métodos de cocina clásica usando como exponentes a países como Francia, Italia, Asiática y más. Si bien es muy importante conocer las bases teóricas y de donde se originan, la gastronomía no solo está presente en estos países sino que se encuentra en cada región del mundo. Mediante la cocina se busca entender la región y contexto en el cual se originó; si bien las preparaciones y técnicas pueden variar toda comida va a tener un respaldo y tradición cultural. Desde el inicio las personas han tenido la necesidad de alimentarse y esta ha evolucionado a no solo hacerlo por obligación sino por gusto. De esta forma cada persona, lugar y cultura ha encontrado de cierta forma su identidad a través de la comida pasándola de generación en generación. Por lo tanto estudiar la gastronomía de cada región es estudiar también a las personas que habitan estos lugares mientras se descubre a la vez sus costumbres y tradiciones.

Esta investigación nace como el resultado del desconocimiento de la gastronomía en uno de los continentes más grandes del mundo, África. De esta forma se busca indagar en su historia, costumbres y forma de ver el mundo a través de la comida. Siendo África un país tan diverso por sus regiones geográficas existen una vasta variedad de productos tanto nativos como introducidos que se han establecido en su día a día. Es mediante el uso de los productos disponibles en cada zona, que se han creado diferentes preparaciones las mismas que han ido sufriendo ciertas variaciones dependiendo cada país. Es importante no solo dar realce a los países con cocina clásica que es a los que más nos orientamos constantemente sino también reconocer la gastronomía como una forma de entender la cultura donde cada elaboración tiene su grado de valor para la civilización a la que corresponde. De esta forma crecemos como personas y cocineros en un mundo que tiene infinidad de información que enseñarnos.

DESARROLLO DEL TEMA

África es el segundo continente más grande del mundo y en su interior se encuentran 54 países. Este continente puede ser dividido en seis partes geográficas (Anexo A) que corresponden a África del norte, Sub-Sahara, África del Este, del Oeste, Central y África del Sur (Bacon & Fleetwood, 2007). La parte norte está limitada con el mar mediterráneo por lo cual su gastronomía y costumbres se han mezclado con la de países cercanos. La parte llamada como Sub-Sahara está compuesta por los países Senegal, Mali, Níger y Chad (Vining Montgomery & Nabwire, 2005). En estos países la gastronomía se basa principalmente en los pocos productos que se pueden producir localmente debido al clima árido de esta zona que se debe a la presencia del desierto del Sahara, considerado el más caliente del mundo (Zannie, 2020). La parte central del este y oeste del continente son las más ricas en vegetación debido a los climas cálidos tropicales dados por encontrarse geográficamente en la línea ecuatorial (Bacon & Fleetwood, 2007). Es por esta razón que muchos de los productos que se producen en estos países pueden ser fácilmente encontrados en Ecuador. Por último, tenemos la parte Sur del continente que es una mezcla de suelos desérticos, fértiles y climas cálidos, debido a la influencia europea en la que se dispone de una larga tradición de agricultura (Cornell & Thomas, 2005).

Al ser África un continente tan extenso en tradiciones, gastronomía y producto se ha optado por enfocar esta investigación en los países de África Occidental. Esta sección está compuesta por 20 países los cuales pertenecen a diferentes regiones de todo el continente (Bacon & Fleetwood, 2007). En estas regiones podemos ver un poco de todo lo que representa la gastronomía para el continente africano y como cada preparación tiene su historia e importancia para la cultura de sus habitantes.

Historia

África Occidental empieza en el norte con Marruecos para acabar en el sur con Angola y en total esta conformada por 20 países (Appendix B), cada uno de los cuales ha tenido que vivir una realidad diferente y en su historia de mucho se encuentra esclavitud, colonización y una búsqueda de autonomía. La gran influencia extranjera plasmó costumbres y tradiciones que ayudaron a crear lo que ahora son, así como la cultura gastronómica de igual manera es el resultado de estas influencias a través de los tiempos por parte de países europeos principalmente Portugal e Inglaterra (Rodríguez, 2018).

Ha sido esta mezcla de culturas y tradiciones lo que ha definido las preparaciones de esta zona. La cocina en general se basa en la disponibilidad de productos en cada uno de los países; por lo que sus preparaciones son versátiles al momento de reemplazar ingredientes si no están disponibles. La alimentación de esta región se basa en dos comidas fuertes al día y entre ellas se consumen diferentes snacks que pueden ser preparados en casa o comprados en los puestos callejeros (Vining Montgomery & Nabwire, 2005).

La dieta principal se basa en productos frescos cultivados en la región y cada país tiene ciertos productos representativos al igual que preparaciones. Los países con límites costeros suelen incluir pescados en diferentes platillos, por otro lado, los productos cárnicos en algunas regiones más que en otras son considerados como un alimento de lujo por lo que se los reserva para ocasiones especiales o festividades (Cornell & Thomas, 2005). Aves como el pollo o la guinea fowl (ave nativa de la región) son consumidas en las ciudades pero en algunas partes rurales se las reserva para eventos especiales igual que la carne roja (Cornell & Thomas, 2005). Principalmente las personas buscan consumir productos frescos o de temporada y muchas veces en el caso que se desee preservar alimentos se recurre a los métodos de secado o ahumado. Los productos y alimentación son muy importantes para todas las personas y, más

aún para quienes viven en la zona de sub-sahara, ya que su clima les ofrece opciones limitadas de productos (Bacon & Fleetwood, 2007).

Tradicionalmente todas las preparaciones y conocimientos gastronómicos son pasados de generación en generación más que en un escrito formal. Por lo tanto, muchas de las recetas varían entre familias. La excepción a este método de transmitir conocimientos es la parte norte del continente en donde se han realizado varios escritos sobre su gastronomía y técnicas culinarias como es el caso de Marruecos. (Winget & Chalbi, 2005).

Productos

Los productos consumidos en la región se centran en tres pilares: granos, alimentos frescos (frutas y vegetales) y alimentos preservados (Bacon & Fleetwood, 2007). A continuación detallo cada una de estas categorías y se mencionan productos adicionales que se encuentran en las cocinas de la región..

Granos.

Los granos son sin duda la principal fuente de alimentos en la mayoría de los países de la zona y se puede encontrar una diversidad de variedades. El trigo es altamente consumido ya que se usa en diferentes preparaciones como hacer pan y en la parte Norte usan un tipo de trigo llamado Durum para hacer couscous (Hal, 2007). El arroz de igual manera se lo encuentra de manera constante en la comida como el arroz Carolina el cual es cultivado cerca del río Nilo (McCann, 2009).

Todos los granos secos como lenteja, garbanzo, frijol y más, son usados en conjunto y son los responsables de aportar un gran valor proteico a la dieta de las personas. La harina de maíz es uno de los productos que no puede faltar en el hogar ya que se prepara de diversas

maneras y una de las más usadas es en el puré conocido como Fufu o Putu dependiendo el país. Este puré un poco masoso es usado como acompañante en los estofados ya que ayuda a capturar el líquido que se encuentra en esta preparación. En su emplatado se lo pone en forma de bola y de esta forma se la puede ir comiendo conjuntamente con los jugos de la preparación. Este producto fue introducido en el siglo 16 (Bacon & Fleetwood, 2007) y desde entonces representó un elemento importante en la gastronomía africana.

Alimentos frescos.

La mayoría de las preparaciones se basan en productos locales y frescos por lo que estos representan un pilar importante. Productos como calabazas, okra, pimientos, plátanos y berenjenas se usan constantemente en preparaciones como estofados. Sin embargo estos se pueden encontrar en diferentes formas como salteados, rellenos o frito como en países como Ghana y Senegal donde la berenjena rellena es altamente consumida. (McCann, 2009) . Ya que cada producto tiene su importancia se busca generar la menor cantidad de desperdicio al consumirlos. Por lo tanto, las hojas verdes de muchos vegetales son usados para elaborar sopas, salsas o para envolver alimentos como en el caso de la hoja de plátano (Cornell & Thomas, 2005).

Esta región tiene muchas frutas nativas como el baobab o la muratina aunque estos productos rara vez salen del continente. Por otro lado, varias frutas han llegado a estos países y a pesar de no ser nativas han logrado establecerse exponencialmente como naranjas, coco, mango, papaya, plátanos y más. Las naranjas y mandarinas son altamente consumidas en países como Angola ya que son dulces como para comerlas frescas y a la vez tiene un grado de acidez lo que beneficia la preparación de mermeladas (McCann, 2009). Otra fruta de gran consumo por su versatilidad es el plátano ya que es consumido antes de que madure como vegetal y una vez maduro como fruta; como se mencionó anteriormente sus hojas también son usadas por lo

que es un producto completo y muy apreciado para la cocina del hogar (Bacon & Fleetwood, 2007).

Alimentos preservados.

La correcta preservación de ciertos alimentos es muy importante y si bien se da prioridad al consumo de productos frescos, los alimentos conservados juegan un papel importante en épocas donde existe escasez para conseguirlos (McCann, 2009). Los métodos de conservación que se usan se han implementado por muchas generaciones y de igual manera se han enriquecido con métodos de conservación modernos. El tomate por ejemplo es secado en mantas grandes al sol para obtener una pasta de tomate que es usada en diferentes platos. De igual manera las berenjenas son secadas y almacenadas cuando se acabe su temporada para consumirla en el futuro. Otra forma de preservar los alimentos es transformándolos en pickles por medio de una solución salina, los que se encuentran de distintos vegetales como pimientos, cebolla, pepinillos y más (Bacon & Fleetwood, 2007).

Carnes.

La proteína animal es considerada un lujo en muchas partes del continente, principalmente las carnes rojas. Este alimento es por lo general reservado para festividades o eventos especiales como bodas donde la festividad puede durar hasta una semana. Solo en la parte norte como en Marruecos es más común encontrar cordero y ovejas en un consumo cotidiano. Los mariscos se consiguen frescos en los países costeros sin embargo en los centrales por problemas de refrigeración no los pueden adquirir tan fácilmente. En su caso la única opción es consumir pescados secos en sal como las sardinas. Por último, las aves son usadas con moderación y destaca el consumo de la gallina de Guinea, ave nativa de África. También se encuentra pichones y gallinas sin embargo muchas veces al ser encontradas libres su carne

suele ser más dura por lo que requiere una cocción larga (Vining Montgomery & Nabwire, 2005).

Espicias.

Los productos son tan importantes como la forma en la que se cocinan y como se condimentan. El uso de varias especias es común en casi todas las preparaciones ya que aportan sabor a la comida. Desde las especias más conocidas como el clavo de olor, jengibre y nuez moscada hasta especias nativas como las hojas de baobab o las okras secas todas son usadas conjuntamente (McCann, 2009). Muchas veces se encuentran varias especias ya mezcladas en una sola y estas varían dependiendo cada país. El Ras el Hanout o también conocido como la “cabeza de la tienda” está conformado por la mezcla de mínimo 45 especias diferentes y es altamente consumido en la parte Norte principalmente en Marruecos. En Mozambique se encuentra la mezcla conocida como Pilpil, en Etiopía el Berbere y así en cada una de las regiones (McCann, 2009). Las hojas aromáticas también son usadas, pero en mucha menor cantidad que las especias y entre las más comunes están la albahaca, menta, cebollín y tomillo (Bacon & Fleetwood, 2007).

Descripción de los platos

El menú “Sabores de África Occidental” está compuesto por cuatro tiempos y una bebida al final. En él se ha buscado resaltar preparaciones tradicionales de diferentes regiones del continente ubicadas en la parte occidental con el fin de exponer la gastronomía de estos países. Se ha tomado en cuenta los productos disponibles en la región y la historia que tiene cada uno de los platos. Para conectar esta experiencia gastronómica se realizará un viaje con paradas en diferentes países para degustar sus preparaciones.

Primer Tiempo.

Sopa de almendras y ajo

Esta sopa fue llevada a Marruecos desde el medio oriente y rápidamente se expandió en la región Norte extendiéndose hasta ciertos países europeos como España (McCann, 2009). De color blanco y con un sabor peculiar esta preparación es normalmente consumida en los meses cálidos de verano. Si bien, es una sopa simple está muy frecuente en la gastronomía de Marruecos. Siempre está acompañada de uvas verdes frescas y pimientos asados ya sean frescos o en conserva. Si bien, ninguno de estos elementos forma parte de la base de la sopa juegan un papel importante al degustar. La jugosidad y acidez de las uvas contrarrestan los tonos fuertes del ajo. Por otro lado, el sabor que aporta el pimiento se combina perfectamente con las almendras. Como resultado se obtiene una sensación redonda en boca donde se puede percibir cada uno de los elementos presentados (Hal, 2007).

En este plato se emplean dos métodos de cocción y una de las preparaciones base de la cocina como son los fondos. Las almendras se blanquean lo que implica sumergirlas por aproximadamente 1 minuto en agua hirviendo y luego cortar la cocción en agua con hielo. Este método se usa para realzar su color y desprender la cáscara de las mismas ya que oscurecerá la preparación final. El segundo método es el asar los pimientos y se obtiene tras exponer al género a altas temperaturas por medio de fuego directo. Esto quemará la piel del pimiento y hará que este pierda un porcentaje de agua. Una vez con toda la piel exterior quemada se deja enfriar en una funda cerrada para que lo negro se desprenda solo. Luego de unos minutos se limpia el pimiento y está listo para ser usado (Jimenez, 2017).

Los fondos son una de las preparaciones más básicas que todo cocinero debe conocer ya que de ellos parte la elaboración de salsa, sopas, estofados y más. El objetivo de un fondo es lograr encapsular el sabor de los ingredientes que se usan para aportar estos sabores a más

preparaciones. En este caso se usó un fondo de vegetales principalmente con cebolla, apio y zanahoria pero también se encontraban vegetales como papa nabo, hinojo y tomate. Para aromatizar el fondo, el saché se llenó de clavo de olor, laurel, pimienta en grano y tomillo. Todos estos productos fueron cocinados en agua por 45 minutos a fuego medio lo que resultó en un fondo claro y de gran sabor (Gisslen, 2015).

Segundo Tiempo.

Kefta de cordero con tomate y huevo

Este platillo es conocido como Kefta de la parada de bus y su nombre es muy explicativo. Esta preparación se encuentra en paradas de buses y trenes como un Street-food en Marruecos y sus países vecinos. El plato consiste en bolas de cordero conocidas como kefta las cuales son fritas en el sartén en conjunto con tomates enlatados, huevos y sazonadas con ras el hanout. Este condimento como se mencionó anteriormente es característico de la zona y presenta fuertes sabores a especias. La preparación se come directamente del sartén en la cual se cocinó y es acompañada de pan para usar como cuchara al momento de consumirlo. Es muy popular entre muchos viajeros quienes compran este plato antes de emprender su recorrido (Winget & Chalbi, 2005).

Este plato tiene como método de cocción principal el freír los géneros con poco aceite en un sartén ya que todos se cocinan conjuntamente añadiendo cada uno en diferentes tiempos. Este método implica exponer a los ingredientes a una pequeña cantidad de grasa a fuego moderado permitiendo una cocción uniforme (Gisslen, 2015). Previo a la cocción se deben realizar las bolas de kefta que consiste en carne molida de cordero, cebolla, perejil, especias y pan molido. Estas bolas se las reserva hasta el momento que sean usadas en el plato. Para la ejecución de toda la preparación se empieza dorando el kefta en el sartén con aceite y una vez

que tomen color se coloca el tomate, ras el hanout y azúcar con un poco más de aceite. En el momento que esté todo combinado y cocinado por poco tiempo se termina poniendo el huevo para que se fría y adquiera los sabores que se encuentran en el sartén. Una vez que los huevos están cocidos el plato es servido inmediatamente acabado con perejil por la parte de arriba para aportar frescor.

Tercer Tiempo.

Estofado de carne con berenjena y Fufu

Para este tiempo se pensó en una de las preparaciones más populares de toda la región y son los estofados. Esta preparación se cocina en grandes cantidades y de diversas maneras ya que permite que los productos tengan un mayor rendimiento al ser cocinados en un caldo con mariscos en los países costeros, vegetales frescos, o carne en ocasiones especiales; los estofados están presentes en el día a día de la gastronomía de la región. No es raro encontrar estofados de carne que no contengan ninguna carne en su interior ya que no está al acceso de todos como se ha mencionado anteriormente (Bacon & Fleetwood, 2007). En estos casos el estofado se realiza solo con huesos para aportar sabor sin embargo sobresalen la presencia de vegetales. De igual manera este plato permite una gran versatilidad ya que se puede usar varios productos disponibles en cada región siendo una solución nutritiva para todas las personas. Por lo tanto, los estofados son tan variados como productos hay en África. En este caso se optó por un estofado tradicional del país de Gambia en donde es considerado el plato nacional (Vining Montgomery & Nabwire, 2005). Este estofado es el resultado de la mezcla entre carne de res, berenjena, zapallo y maní. Comúnmente se lo consume en bodas o en el mes de septiembre como forma de agradecimiento por la nueva cosecha (Vining Montgomery & Nabwire, 2005).

Todo estofado es consumido con un acompañante que ayude a aprovechar el jugo de esta preparación, pudiendo ser pan, arroz o fufu. Fufu o también conocido como putu dependiendo el país es una masa con textura de puré hecha a base de harina de maíz (Bacon & Fleetwood, 2007). Este también puede ser preparado con sémola o arroz de la región conocido como arroz de tierra caracterizado por tener granos muy finos los cuales se combinan en una masa tras su cocción. En este plato el fufu se basa en la forma que se cocina en el país de Camerún donde se usa más frecuentemente la harina de maíz sobre el uso del arroz de tierra (McCann, 2009). Esta preparación al igual que los estofados está presente en todas las casas sin embargo cada una variará la receta dependiendo sus preferencias y disponibilidad de productos.

Para hacer un estofado se usa el método de cocción hervir a fuego lento el que permite suavizar la carne y vegetales. En este caso se usó un fondo de res oscuro el cual fue cocinado por ocho horas a fuego medio-bajo para concentrar su sabor y tener un mayor impacto en el producto final. La carne fue sellada rápidamente en una pequeña cantidad de aceite al igual que los vegetales, que fueron entrando en la preparación del estofado en distintos tiempos. Por último, el estofado terminó su cocción en una olla lenta a temperatura media por dos horas permitiendo a todos los sabores combinarse y suavizar más la carne y vegetales. El fufu es de rápida cocción y se obtiene tras cocinar la harina de maíz en agua y leche que estén a punto de ebullición. Una vez que los líquidos adquieren este punto se añade mantequilla y luego la harina cernida. Moviendo constantemente se obtendrá la masa lisa a la cual se rectifica la sal e incluirá hierbas frescas para terminar la preparación (Gisslen, 2015).

Cuarto Tiempo.

Mandazi de plátano con helado y syrup de naranja

Al igual que el fufu los mandazi pueden tener algunas variaciones de país en país pero siempre serán considerados un postre rápido y delicioso. En este caso el mandazi pertenece al país de Angola ubicado más abajo de la línea Ecuatorial (Bacon & Fleetwood, 2007). Su clima le permite tener una gran variedad de productos entre los que resalta el plátano. Los mandazi son pequeñas bolas de masa frita en aceite que se consumen al momento. A diferencia de los tradicionales buñuelos ecuatorianos que se cocinan totalmente, los mandazi se caracterizan por lograr un exterior firme, dorado y crujiente mientras su interior se mantiene semi líquido y cremoso. Para acompañar este postre se optó por un helado de naranja que contrastará la temperatura caliente del mandazi y dará ligeros toques ácidos a la preparación. Por último, se complementará con un syrup de naranja hecho a partir de la cáscara de la misma para añadir más texturas al plato.

Los métodos de cocción usados en este plato son fritura en aceite donde se cocina el mandazi, a una temperatura aproximada de 190°C y se debe cubrir totalmente el mandazi para lograr que se dore uniformemente rotándolos constantemente en el aceite (Wright & Treuille, 2016). Para realizar el helado se debe incorporar todos los ingredientes y cuando esté moderadamente congelado se debe licuar nuevamente para lograr una textura más cremosa al final. Para finalizar el syrup se realiza a baja temperatura permitiendo en el agua diluir el azúcar y encapsular el aroma aportado por la cáscara de naranja. El éxito en esta preparación recae al servir los mandazi calientes para lograr una explosión de sabores al mezclarlos con el helado y syrup.

Bebida.

Té de menta

Para culminar este viaje por África Occidental volvemos al punto de partida en Marruecos con una bebida que está presente constantemente ya sea fría o caliente y es considerada la bebida nacional de este país (Hal, 2007). Este té de menta es ofrecido tradicionalmente como una bienvenida al llegar a un hogar o para iniciar grandes negociaciones entre comerciantes con el fin de ayudar al cuerpo y mente a relajarse. En este caso se optó por presentar la bebida al final de la comida permitiendo al comensal relajarse y apreciar todo lo que degusto previamente.

Para lograr esta bebida se hace una infusión en agua hirviendo del té verde molido y la menta fresca. Esto se deja por un par de minutos y se acaba la preparación endulzando con azúcar al gusto. Esta bebida se consume caliente apenas acabe la infusión en meses fríos o se puede dejar enfriar la infusión y consumirla con hielos en los meses cálidos de verano decorado con hojas frescas de menta.

Elaboración del menú

Para la elaboración del menú se han establecido las siguientes recetas estándar para 4 pax. En las mismas se detalla ingredientes, cantidades, métodos de cocción y tiempos de los mismos. Adicional a estas los costos obtenidos mediante las recetas estándar de cada plato y del menú en general se encuentran adjuntadas en el Anexo C. En esas tablas se especifica porciones individuales y análisis de costos por medio del food cost.

Sopa fría de almendras y ajo.

Ingredientes:

0,175 kg – Almendras
0,680 lt - Fondo vegetales
0,020 kg - Ajo pelado
0,048 kg – Pan molde s/corteza
0,040 lt – Aceite oliva virgen
0,024 lt – Vinagre vino blanco
0,018 kg - sal

Garnish:

0,050 kg – Pimiento rojo
0,020 kg – Uva verde

Preparación:

Blanquear en agua hirviendo las almendras por 1 minuto y realizar un choque termino con un bowl, agua y hielo. Pelar las almendras y desechar la cascara.

Poner las almendras blanqueadas en un procesador de alimentos hasta obtener una pasta. Añadir el pan, ajo, aceite de oliva y mitad del fondo de vegetales. Una vez la mezcla incorporada añadir el restante del fondo desde la parte superior de manera constante con el motor encendido. Una vez que toda la sopa tenga una textura ligera añadir el vinagre y sal.

Transferir la sopa a un recipiente y reservar en el refrigerados por al menos 1 hora antes de servir.

Poner el pimiento en contacto directo para asarlo moviéndolo periódicamente. Una vez que la piel este totalmente quemada ponerlo en una funda por 5 minutos y procedes a pelarlo. Picar el pimiento asado en julianas y reservar para servir.

Picar las uvas en laminas y reservar.

Antes de servir añadir las uvas verdes y pimiento rojo asado como acompañante dentro de la sopa.

Kefta de cordero con tomate y huevo.

Ingredientes:

0,720 kg – Kefta de cordero
 0,080 lt – Aceite oliva virgen
 0,400 kg – Tomate pomodoro conserva
 0,032 kg – Azúcar
 0,032 kg – Ras el hanout
 0,010 kg – Sal
 0,010 kg – Pimienta negra molida
 12 uni – Huevos codorniz
 0,250 kg – Pan molde c/ corteza

Subreceta 1: Kefta de cordero

0,410 kg – cordero carne molida
 0,125 kg – cebolla paitaña
 0,115 kg - pankó
 2 uni - huevos
 0,007 kg – canela molida
 0,020 kg – perejil liso
 0,009 kg – sal
 0,009 kg – pimienta negra molida

Subreceta 2: Ras el hanout

0,006 kg – comino molido
 0,006 kg – jengibre polvo
 0,006 kg – semillas cilantro
 0,004 kg – sal
 0,004 kg – canela polvo
 0,003 kg – pimienta negra molida
 0,003 kg - pimienta blanca
 0,003 kg – pimienta cayena
 0,001 kg – clavo de olor

Preparación:

Dividir todos los ingredientes en cuatro porciones y alistar cuatro sartenes pequeños para cocinar. En cada uno poner su porción de aceite de oliva y dorar el kefta hasta un color uniforme.

Añadir el tomate pomodoro con su jugo, el azúcar, ras el hanout, sal y pimienta negra. Dejar cocinar con el kefta por dos minutos a fuego bajo tapado.

Añadir los huevos de codorniz en la mitad y tapar hasta que estos se cocinen.

Servir directamente en el sartén poniendo perejil picado por encima y acompañado de pan.

Subreceta 1: Kefta de cordero

Picar la cebolla paitaña en brunoise fino y el perejil liso. En un bowl mezclar la carne molida de cordero con la cebolla, pankó y huevos. Golpear la mezcla contra en bowl e incorporar el perejil, sal, canela y pimienta.

Porcionar en bolas pequeñas de 0,020 kg y reservar en el frío por media hora antes de usar.

Subreceta 2: Ras el hanout

En un procesador de alimentos mezclar todas las especias hasta que se combinen totalmente.

Estofado de carne y berenjena con fufu de maíz.

Ingredientes:

0,450 kg - Pulpa de res
 0,045 lt - Aceite vegetal
 0,225 kg - Cebolla perla
 0,010 kg - Ajo pelado
 0,200 kg - Tomate pomodoro conserva
 0,015 kg - Pasta de tomate
 0,075 kg - Zapallo
 0,350 kg - Berenjena
 0,030 kg - Maní c/sal
 0,015 kg - Aji rojo nacional
 0,900 lt - Fondo de res
 0,010 kg - Tomillo fresco
 0,005 kg - Ras el hanout
 0,010 kg - Sal
 0,010 kg - Pimienta negra molida

Subreceta 1: Fufu

0,225 kg - harina de maíz
 0,265 lt - leche entera
 0,265 lt - agua
 0,021 kg - mantequilla
 0,008 kg - sal
 0,012 kg - perejil liso

Preparación:

Picar la pulpa de res en dados medianos, sellarlos en un sartén caliente con el aceite vegetal y reservar.

Picar la cebolla, el zapallo y la berenjena en dados pequeños. Sacar las semillas del aji rojo y picar en julianas finas. Aplastar el ajo y picar fino. Triturar el maní sin destruirlo totalmente.

En una olla lenta poner a cocinar a temperatura baja los tomates pomodoro en conserva, la pulpa de res, la pasta de tomate y el fondo de res. Dejar cocinar por media hora y añadir los vegetales cortados, el Aji, ajo y tomillo fresco. Dejar cocinar por 2 horas tapado a temperatura baja y mover periódicamente.

Añadir el ras el hanout, sal, pimienta y el maní troceado.

Servir caliente con el fufu de maíz.

Subreceta 1:

En una olla llevar a ebullición la leche, el agua y la mantequilla. Una vez en este punto incorporar la harina de maíz de poco en poco mezclando con una cuchara de madera.

Cuando la maza este totalmente incorporada cocinarla por dos minutos mezclando constantemente.

Añadir sal y el perejil picado. Reservar caliente

Mandazi de plátano con helado y syrup de naranja.

Ingredientes:

1 uni – Huevo
 0,400 kg – Plátano
 0,150 lt – Leche entera
 0,003 kg – Vaina de vainilla
 0,225 kg – Harina de trigo
 0,045 kg – Azúcar impalpable
 0,005 kg – Polvo de hornear
 Aceite para freír

Subreceta 1: Helado de naranja

0,350 kg – naranja americana
 0,150 lt – leche entera
 0,230 lt – crema de leche
 0,045 kg - azúcar

Subreceta 2: Syrup de naranja

0,150 kg – azúcar
 0,150 lt – agua
 0,200 kg – naranja americana

Preparación:

En un procesador de alimentos mezclar el huevo, harina, plátanos, leche, azúcar impalpable, polvo de hornear y las semillas de la vaina de vainilla. Una vez que se obtenga una mezcla cremosa homogénea, pasar a un bowl y reservar.

Poner el aceite a calentar a 190°C para realizar una fritura completa.

Poner a freír la masa en pequeñas cantidades de 40 gr cada una hasta que estén completamente doradas en el exterior.

Servir 3 mandazis calientes con azúcar impalpable por encima en cada plato. El helado en forma de quenelle y el syrup de naranja por debajo.

Subreceta 1: Helado de naranja

Sacar toda la rayadura de las naranjas y exprimir su jugo. En una licuadora poner el jugo de las naranjas exprimidas y mezclarlos con el azúcar hasta que esta se haya diluido.

Incorporar la crema de leche y leche entera hasta obtener una mezcla homogénea. Por último, añadir la rayadura de naranja y pasar a un molde para que se congele.

Una vez que este medio asentado el helado volver a licuar la mezcla y volver al recipiente para que se vuelva a congelar lo que ayudara a que tenga una textura más cremosa.

Subreceta 2: Syrup de naranja

En un sartén a fuego bajo diluir el azúcar y agua. Dejar reducir y añadir la rayadura de naranja para aromatizar el syrup.

Té de menta.

Ingredientes:

0,025 kg – Té verde en polvo
 0,030 kg – Azúcar
 0,060 kg – Menta fresca
 0,725 lt - Agua

Preparación:

Llevar el agua a ebullición e infusionar el té verde con las hojas de menta por 10 minutos.

Licuar la mezcla y posterior cernir.

Añadir azúcar y servir con hielos y hojas frescas de menta

CONCLUSIONES

El mundo es un lugar amplio y muchas veces desconocido o ignorado por nosotros. La comida sin duda es una de las formas más íntimas de entender a las personas, su cultura y tradiciones. Como se ha expuesto en este trabajo África Occidental es una región muy rica en productos y preparaciones las cuales son el resultado de una mezcla entre culturas. Este trabajo buscó indagar en una cocina que muchas veces no es tomada en cuenta pero que para las personas de la región es muy importante. Sin duda, este es el punto de partida para seguir aprendiendo de varios países y usar la gastronomía como un medio para entender a lo humanos.

El menú “Sabores de África Occidental” logró encapsular la esencia de la región sin embargo siempre hay espacio para mejorar. En el caso del primer tiempo el ajo si bien se pone fresco este se puede asar para que tenga sabores mas sutiles si el plato se va a presentar a una persona con paladar delicado. En el segundo tiempo es importante el combinar azúcar con el Ras el hanout ya que este logra crear el equilibrio entre los ingredientes expuestos y los sabores a especias de esta mezcla. El tercer tiempo estuvo al punto que se buscaba y presenta una versatilidad para cambiar ingredientes de ser necesario. En el cuarto tiempo hay que tener en cuenta que la masa debe estar lo mas fresca posible para que obtenga un sabor más pronunciado y se debe cocinar en una fritura para mantener su centro cremoso. Por último la bebida se recomienda hacerla un día antes de consumirla para que los sabores se concentre.

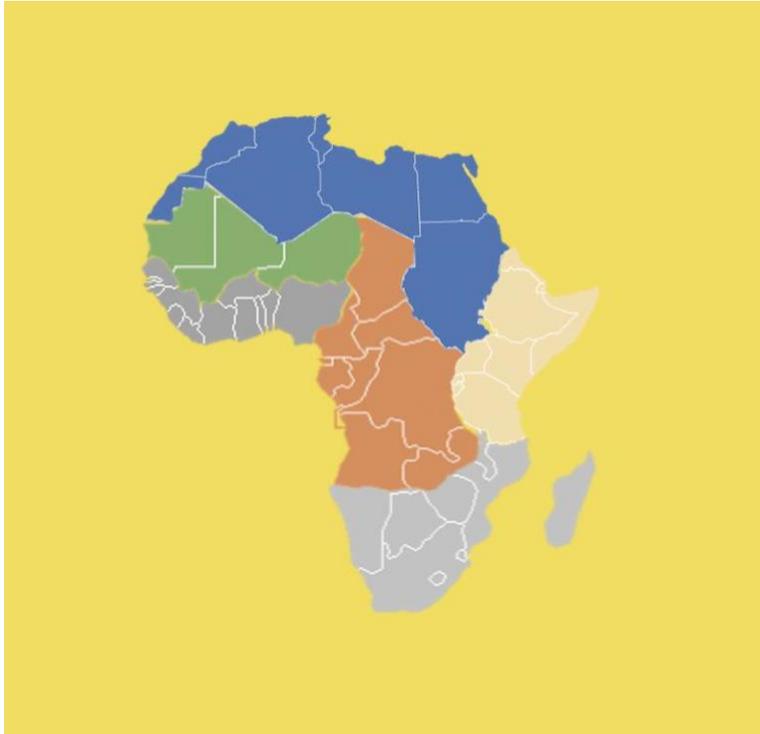
Finalmente este trabajo fue la oportunidad perfecta para adquirir nuevos conocimientos y ver la gastronomía como la forma en la que nos podemos conectar con personas de diferentes partes del mundo.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Bacon, J., & Fleetwood, J. (2007). *The African and Middle Eastern Cookbook*. London: Hermes House.
- Cornell, K., & Thomas, P. (2005). *Cooking the Southern African Way*. Minneapolis, USA: Lerner Publications Company.
- Gisslen, W. (2015). *Professional Cooking Eighth Edition*. New Jersey, USA: Wiley.
- Hal, F. (2007). *Authentic recipes from Morocco*. Singapore: Perilus Editions.
- Jimenez, C. M. (2017). *Conceptos Básicos de Cocina*. Quito: Universidad San Francisco de Quito.
- McCann, J. C. (2009). *Stirring the Pot: A History of African Cuisine*. Ohio: Ohio University Press.
- Oktay, S., & Sadikoglu, S. (2018). The gastronomic cultures' impact on the African cuisine. *ScienceDirect*, 140 - 146.
- Rodríguez, A. S. (2018). *África Occidental en la Era de las Revoluciones*. Obtenido de Revista Fua: <http://www.revistafua.com/article/africa-occidental-1750-1850/>
- Vining Montgomery, B., & Nabwire, C. (2005). *Cooking the West African Way*. Minneapolis, USA: Lerner Publications Company.
- Winget, M., & Chalbi, H. (2005). *Cooking the North African Way*. Minneapolis, USA: Lerner Publications Company.
- Wright, J., & Treuille, E. (2016). *Le Cordon Bleu*. Barcelona: Blume.
- Zannie, M. (26 de 06 de 2020). *Sahara*. Obtenido de El Universal: <https://www.eluniversal.com.mx/destinos/sahara-cosas-sorprendentes-que-hay-que-saber-de-este-desierto>

ANEXO A: REGIONES DE ÁFRICA

Ilustración 1: Regiones de África



África se divide en 6 regiones que son:

- Azul África del Norte,
- Verde región Sub-Sahara,
- Gris África del oeste,
- Naranja África Central,
- Amarillo África del este, y
- Gris claro África del sur.

ANEXO B: ÁFRICA OCCIDENTAL

Ilustración 2: África Occidental



Esta región esta compuesta por 20 países desde el norte con Marruecos hasta el sur con Angola.

ANEXO C: COSTOS DEL MENÚ

1er Tiempo			
Sopa fría de almendras y ajo			
Fondo de Vegetales		Costo x kg	\$ 0,89
Tamaño porción	0,175 Lt	Costo x porción	\$ 0,16
Almendras blanqueadas		Costo x kg	\$ 11,83
Tamaño porción	0,040 Kg	Costo x porción	\$ 0,47
Pimiento asado		Costo x kg	\$ 11,83
Tamaño porción	0,010 Kg	Costo x porción	\$ 0,47
2do Tiempo			
Kefta con tomate & huevo			
Ras el hanout		Costo x kg	\$ 1,96
Tamaño porción	0,010 kg	Costo x porción	\$ 0,02
Kefta de cordero		Costo x kg	\$ 9,63
Tamaño porción	0,180 Kg	Costo x porción	\$ 1,73
3er Tiempo			
Estofado de res con fufu			
Fondo de res		Costo x kg	\$ 1,82
Tamaño porción	0,900 Lt	Costo x porción	\$ 1,64
Fufu		Costo x kg	\$ 1,76
Tamaño porción	0,175 Kg	Costo x porción	\$ 0,31
Estofado de carne & berenjena		Costo x kg	\$ 1,78
Tamaño porción	0,300 Kg	Costo x porción	\$ 0,53
4to Tiempo			
Mandazi de platano & helado			
Mandazi de platano		Costo x kg	\$ 4,60
Tamaño porción	0,180 kg	Costo x porción	\$ 0,83
Helado de Naranja		Costo x kg	\$ 3,93
Tamaño porción	0,120 Kg	Costo x porción	\$ 0,47
Syrup de Naranja		Costo x kg	\$ 3,50
Tamaño porción	0,090 Kg	Costo x porción	\$ 0,63

Sabores de África Occidental				
Menú de 4 tiempos				
1er tiempo	Sopa fría de almendras y ajo		Tamaño porción	0,250 Lt
	Cantidad total	0,258 Lt	Costo x porción	\$0,89
2do tiempo	Kefta de corderon con tomate y huevo		Tamaño porción	0,375 Kg
	Cantidad total	0,400 Kg	Costo x porción	\$3,28
3er tiempo	Estofado de res con fufu		Tamaño porción	0,480 Kg
	Cantidad total	0,480 Kg	Costo x porción	\$0,96
4to tiempo	Mandazi de platano con helado de naranja		Tamaño porción	0,260 Kg
	Cantidad total	0,260 Kg	Costo x porción	\$1,45
Bebida	Té verde con menta		Tamaño porción	0,175 Lt
	Cantidad total	0,175 Lt	Costo x porción	\$1,63
Costo total Menú África Occidental			\$8,21	
Precio de venta			\$25,00	
Precio de venta c/impuestos			\$31,00	
Food Cost			32,84%	

Los cuatro primeros cuadros representa los costos de las recetas de producción de cada uno de los tiempos. La última tabla engloba los costos de cada uno de los platos terminados como del costo total del menú. Con esta información se logra calcular a sus vez el food cost del mismo es el cual es de 32,84%.

ANEXO D: “SABORES DE ÁFRICA OCCIDENTAL”*Ilustración 3: Sabores de África Occidental*

ANEXO E: FOTOGRAFIAS DEL MENÚ*Ilustración 4: 1er Tiempo**Ilustración 5: 2do Tiempo*

Ilustración 6: 3er Tiempo



Ilustración 7: 4to Tiempo



Ilustración 8: Bebida

