

UNIVERSIDAD SAN FRANCISCO DE QUITO USFQ

Colegio de Hospitalidad, Arte Culinario y Turismo

Cocina Tradicional Escandinava

María Paula Pazmiño Silva

Arte Culinario y Administración de Alimentos y Bebidas

Trabajo de fin de carrera presentado como requisito
para la obtención del título de
Lic. 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

Cocina Tradicional Escandinava

María Paula Pazmiño Silva

Nombre del profesor, Título académico

**Sebastian Navas, Master in Culinary
Management and Innovation**

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: María Paula Pazmiño Silva

Código: 00138528

Cédula de identidad: 1718343450

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UNPUBLISHED DOCUMENT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

El siguiente informe presenta la cocina escandinava tradicional de tres países en principal: Suecia, Dinamarca y Noruega. Primero, se hace una investigación profunda sobre la variedad de pescados de la que se goza en el Mar Báltico, pero principalmente se enfoca en un tipo de pescado tradicional y representativo de la cultura, el arenque. A continuación, se trabaja un menú de autor, el cual consiste en la elaboración de recetas propias que asemejan platos tradicionales de la cocina escandinava, pero con producto local del Ecuador. Para la creación del menú, se realizó una investigación sobre la cocina tradicional en donde se descubren y recogen distintas recetas y productos con el fin de contraer y sacar lo mejor de cada una y crear recetas únicas que expresen y presenten las mejores técnicas productos y sabores de cada país. Se expone un menú de cuatro tiempos con elaboraciones tradicionales y propias escandinavas tales como la típica tostada en pan centeno conocida como "*smørrebrød*", una sopa de pescado cremosa conocida como "*fiskesuppe*" y albóndigas de carne de cerdo, un plato representativo sueco. Para finalizar, el postre es una creación propia del autor; un postre al plato que trabaja con productos nativos de los tres países pero que es el único tiempo que no representa una receta tradicional. Cabe recalcar que, aún cuando el menú es un representación culinaria enfocada en el norte de Europa, está elaborado con producto local del Ecuador, es decir, se enfatiza el uso de pescado nacional como pez carita, corvina y trucha salmonada en sustitución de los peces escandinavos: bacalao, arenque y salmón. Por último, a lo largo de todo el menú, se muestra la importancia del compartir cada plato de comida en familia y amigos, "comida que abraza el corazón". Tanto el emplatado como las preparaciones son representaciones típicas que están muy alejadas de representaciones diminutas, elegantes o conocidas como *fine dining* que trabajan con técnicas de cocina molecular. Finalmente se exponen recomendaciones y

conclusiones sobre el trabajo.

ABSTRACT

The following report presents the traditional Scandinavian cuisine of three main countries: Sweden, Denmark and Norway. First, an in-depth research is done on the variety of fish enjoyed in the Baltic Sea, but mainly it focuses on a traditional and culturally representative type of fish, herring. Next, a signature menu is worked on, which consists of preparing own recipes that resemble traditional Scandinavian dishes, but with local produce from Ecuador. For the creation of the menu, an investigation was carried out on traditional cuisine where different recipes and products are discovered and collected in order to contract and get the best of each one and create unique recipes that express and present the best techniques, products and flavors of each country. A four-course menu is displayed with traditional Scandinavian dishes such as the typical toast on rye bread known as "smørrebrød", a creamy fish soup known as "fiskesuppe" and pork meatballs, a representative Swedish dish. To finish, the dessert is the author's own creation; a dessert to the plate that works with native products of the three countries but that is the only time that does not represent a traditional recipe. It should be noted that, even though the menu is a culinary representation focused on northern Europe, it is made with local produce from Ecuador, that is, the use of national fish such as carita fish, corvina and salmon trout is emphasized in substitution of fish Scandinavians: cod, herring and salmon. Finally, throughout the menu, the importance of sharing each plate of food with family and friends is shown, "food that embraces the heart". Both the plating and the preparations are typical representations that are far removed from tiny, elegant or well-known representations as fine dining that work with molecular cooking techniques. Finally, recommendations and conclusions about the work are presented.

Table of Contents

INTRODUCCIÓN.....	10
DESARROLLO DEL TEMA	12
Recetas Tradicionales Relevantes	16
Fermentados.....	19
Menú en base de un producto: “Herring”	23
DESARROLLO Y ELABORACIÓN DEL MENÚ	29
Entrada fría: “Smørrebrød danés”	29
Entrada caliente: “Fiskesuppe” Sopa marina noruega.....	29
Plato principal: “Köttbullar”	29
Postre: “Jordbær, melk og mandler”	30
CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.....	31
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	35
ANEXOS	37
Anexo 1: Receta Entrada Fría.....	37
Anexo 2: Imagen Entrada Fría.....	41
Anexo 3: Receta Entrada Caliente	42
Anexo 4: Imagen Entrada Caliente	46
Anexo 5: Receta Plato Principal.....	47
Anexo 6: Imagen Plato Principal.....	50

Anexo 7: Imagen Plato Principal..... 51

Anexo 9: Receta Postre 52

Anexo 10: Imagen Postre 56

Anexo 11: Información Nutricional Arenque 57

INTRODUCCIÓN

El menú investigado y desarrollado busca resaltar la tradición de la cocina Escandinava, muy particular debido a su clima, su geografía y por estar en una zona rodeada de mar; es una zona de extremo frío en invierno, no menos de seis y hasta siete meses en los que las temperaturas podrían llegar hasta los -30 grados centígrados. Esto obliga a sus habitantes a buscar formas de alimentación que enfrenten sus gélidos inviernos. La zona Escandinava la conforman: Noruega, Dinamarca y Suecia.

Hace tres veranos, en julio del 2017, tuve la oportunidad de viajar y vivir por alrededor de 2 meses en estos países y, particularmente, y por más tiempo en Noruega. En mi curiosidad por la tradición y la nueva cocina y con el deseo de descubrir nuevos sabores, busqué la forma de probar y aprender de la tradición de cada uno de estos lugares maravillosos.

Dado el, figurativamente, interminable invierno que sus habitantes deben vivir, pude evidenciar que se enfocan mucho en una alimentación rica en proteína y carbohidratos naturales, sin embargo, su gente no es visiblemente una sociedad con sobre peso. Su gente trata de generar reservas para los meses fríos, su dieta es rica en grasas saludables que les proveen de energía corporal para mantener temperaturas estables durante los meses de invierno.

Es así como la mayor parte de su comida se trabaja con mantequilla, lácteos y proteína animal alta grasa como los pescados, el cerdo y el cordero. Así también, luego de dos meses de pasear en los alrededores, ir a los mercados y restaurantes más clásicos y a los más famosos o destacados, note la importancia que brindan los ciudadanos a los productos

agrícolas propios de la zona como: frutos rojos, leche de vaca, papa y trigo y, principalmente, de aprovechar de la variedad de pescados de agua fría tanto del océano que los rodea por este y oeste, así como de pescados de río como el salmón.

La comida del día a día familiar es muy sencilla, pero, a la vez, deliciosa y conservando lo típico. Es común degustar de un desayuno ligero como una tostada de pan campesino conocida como una “*smørrebrød*”; esta contiene generalmente conserva de pescado arenque, con queso típico noruego “*geitost*” y mermelada de frutos rojos. Al igual que se puede disfrutar de un almuerzo ligero en otra tostada de pan o una ensalada recargada de vegetales. Esto tiene la finalidad de que, al retorno de la familia a casa en la tarde, disfrutar de la gran cena; es una tradición centenaria en la zona escandinava y muchos países europeos. Los escandinavos vikingos comen generalmente dos veces al día, una por la mañana y otra por la noche y acompañan la cena de fiambres, pan y una copa de vino.

De igual manera es muy típico acompañar las comidas con productos fermentados como vegetales, col, pickles y principalmente el famoso pescado arenque en conserva, conocido como “*pickle herring*”. A continuación, describo las particularidades de este sabroso pescado y la razón de su tradición culinaria en la familia escandinava.

DESARROLLO DEL TEMA

El Mar del Báltico es uno de los principales sistemas salobres del mundo. Las marcadas gradientes de salinidad verticales y horizontales se reflejan en la variedad y cantidad de especies. Esta conectado con los mares más abiertos entre Suecia y Dinamarca. Es considerado una joya entre los demás mares debido a que presenta especies de agua dulce, agua salobre y marina. La mayor biodiversidad de especies se encuentra en el suroeste del Mar Báltico. Con el tiempo, el mar ha ido reduciendo de tamaño debido al levantamiento geológico de la tierra después de haber experimentado la última glaciación.

La pesca deportiva y comercial es una de las actividades más vistas y comunes que se vive día a día en el mar. La pesca de las principales especies como el bacalao, el arenque, el salmón y la anguila se ha transformado en algo insostenible debido a la sobreexplotación y el deterioro de las condiciones de reproducción. Es por esto que en la actualidad las poblaciones de peces del Mar Báltico están amenazadas, un problema que es el efecto de la intensificación del esfuerzo pesquero, pero principalmente por el incremento excesivo de la demanda. Aun cuando se ha tratado de diversificar la producción y hacer que la mayor parte de la producción pesquera se realice en estanque o lagos, aun hay mucha actividad de acuicultura de peces marinos en el Mar Báltico.

A continuación, se describirán los peces más comunes y abundantes que se encuentran en el Mar Báltico:

El salmón es típico de la gastronomía escandinava, posiblemente el más destacado y reconocido a nivel mundial. La pesca de salmón a beneficiado en gran medida a la economía del norte de Europa. Su explotación y comercialización generó, por ejemplo, la fundación de la ciudad de Luleå. Hasta el siglo XX el salmón, y no el acero como hoy, era la principal

fuentes de ingresos de Luleå, Suecia. Es así como desde 1949 se ha enfatizado la pesca de salmón con el fin de que la misma siga creciendo, aun cuando, en aquel año ya se capturaban 110 toneladas de salmón en el río.

La trucha alpina, con nombre científico *salvelinus alpinus* es conocida como la trucha ártica o como "*La Greta Garbo de las montañas*", por su belleza y por su temperamento. Es un pescado de mesa muy cotizado, con más grasa que otras especies de salmón por lo que es muy versátil y útil para preparaciones fritas o al horno ya que a la grasa se transforma en una protección externa e interna y debilita la posibilidad de resequedad.

También, existe **la salmo trutta**, conocida como las tres trucha. Un camaleón de agua dulce que se adapta fácilmente a todo tipo de entornos si es que la temperatura y calidad de agua es buena. Pasa su vida en el Mar Báltico y luego sube los ríos para desovar. Esta versión vive en los lagos y corre por los ríos para desovar durante el otoño. Difiere mucho en tamaño, tanto así que puede llegar a ser tan grande como una corvina. Hasta ahora, la trucha más grande que se ha encontrado ha sido una trucha de 17 kilos en un lago de la Laponia sueca.

Grayling, conocido como el timalo, es "*la vela*" de la pesca deportiva. Vive en la Laponia sueca, desde en el mar hasta en las montañas. En el lago de Storvindeln, a lo largo del río Vindel, hay un pez muy singular: **el pelado**, Este solía clasificarse como una variedad de pescado blanco, pero la diferencia morfológica es considerable por lo que ahora se dice que es un pescado azul.

Está presente en el pueblo cultural de Kukkola, tanto en el agua como en el menú de los restaurantes más reconocidos y famosos ya que posiblemente es el más cotizado de la zona.

El pez más común en Suecia es el **pececillo**, una especie con poca fama en las gastronomía sueca y escandinava ya que no a todos les gusta y optan por especies más cotizadas y comunes.

Otro tipo de trucha de lago (*salvelinus namaycush*) es la "**lucio trucha**"; esta se introdujo en los grandes lagos de montaña para comer peces pequeños. Según los investigadores, no podrían reproducirse bien en estas nuevas aguas. Pero a la nueva especie no le importaba mucho ninguno de los dos supuestos.

Entre los pescados más famosos y cotizados escandinavos, especialmente de noruega, está el **bacalao**. Un pescado que se descubre hace once mil años cuando los primero pobladores llegan a la costa noruega en busca de una buena pesca. Debido a la abundancia del bacalao del mar nórdico, esta especie se ha transformado en el recurso más importante para las pesquerías noruegas. Ha sido el medio de vida de las personas a lo largo de la costa durante miles de años, lo que ha permitido sobrellevar una alimentación nutritiva, consciente y de soporte para el invierno y ha permitido la justa y abundante comercialización. Hay dos poblaciones principales de bacalao en aguas noruegas: el bacalao costero y el bacalao noruego-ártico. El bacalao costero pasa toda su vida cerca del fondo marino en aguas poco profundas a lo largo de la costa. En cambio, el **bacalao noruego-ártico**, ha sido el más cotizado y “la moneda de oro” para la industria pesquera. A diferencia del bacalao costero, el bacalao noruego-ártico viaja lejos del mar hacia el norte durante gran parte de su vida, pero cuando regresa, regresa en grandes cantidades.

Una especie tradicional de bacalao es el **skrei** que es el principal bacalao noruego del Atlántico, que viaja a lo largo del año por las aguas heladas del mar de Barents a sus lugares de desove originales frente a la costa norte de Noruega. Dada las distancias largas que debe

recorrer el pescado, este desarrolla músculos fuertes y una carne increíblemente firme con mucho sabor graso y textura. La temporada corta de pesca de esta especie es durante enero y abril, cuando el *skrei* desova en la costa del norte de Noruega. Durante este período su calidad es la mejor. Esta temporada de *skrei* es muy importante para las comunidades costeras del norte de Noruega y para el país en general. Para el mercado noruego, se garantiza la calidad y frescura del *skrei* ya que el mismo se envía el mismo día después de haber sido capturado. Por otro lado, cada año desde 1991 el Campeonato Mundial de Pesca del Bacalao se ha celebrado en Svolvær en Lofoten, un importante festival de pesca y una celebración en honor al bacalao.

La popularidad del bacalao se ha mantenido constante a lo largo de la historia, es tan popular en la mesa hoy como lo fue durante la Edad de Piedra. La suavidad y el color blanco de su carne permite que se deguste con una amplia variedad de especias y guarniciones diferentes. La simplicidad en sabor del pescado ayuda a que sea muy aromatizado, además, la sal de este es mínima, lo que deja que se transforme preparaciones dulces o saladas inolvidables. El bacalao es muy versátil para preparar; se puede asar, cocinar o comer crudo en tapas de pan o con croquetas. Debido a su textura espesa, el bacalao es también un favorito perfecto para el famoso *Fish and Chips* irlandés.

Además del excelente sabor de la carne magra y blanca del pescado, el bacalao también contiene una serie de nutrientes importantes. Un largo con ácidos grasos omega-3, vitaminas y proteínas, el bacalao es rico en yodo, un nutriente importante. Estas hormonas son muy importantes para el metabolismo y esenciales para el crecimiento y desarrollo del cerebro de los niños. Las huevas y el hígado del *skrei* se utilizan para hacer "*mølje*", una auténtica bomba de vitaminas, con suficientes vitaminas D para mantener sanos a los

noruegos durante el oscuro y frío invierno.

La variedad de recetas escandinavas con pescado es infinita. Se aprecian y degustan día a día en los mercados de las ciudades grandes y pequeñas desde tostadas, sopas, fermentados, hasta ensaladas. Es posible encontrar a los distintos peces que hemos nombrado en distintas preparaciones, al igual que crudos en cantidades muy considerables.

Recetas Tradicionales Relevantes

Con la facilidad de movilización existente internacionalmente, es posible probar delicias gastronómicas tradicionales de otros países, al igual que cocinar en casa intentando conseguir o reemplazar ciertos ingredientes de las recetas con otros, con el fin de crear un plato adaptado que se aproxime mucho a lo real y tradicional. A continuación, se presentan diez recetas tradicionales e históricas de la cultura escandinava las cuales no se pueden perder y de las cuales se debe intentar su elaboración:

1. Por ejemplo, el *stekt fisk* es una especialidad tradicional de pescado noruego que se elabora estofando filetes de pescado sazonados y enharinados en mantequilla derretida. Aunque suele presentar variedades de pescado más pequeñas, este plato se puede preparar con varios tipos de pescado como bacalao, corvina o trucha blanca. En su exterior, se aprecia una corteza ligeramente crujiente mientras que en el interior la carne blanca esta completamente cocinada. Se sirve con una salsa blanca y, por lo general, se acompaña los trozos de pescado con algunos guisantes con crema o zanahorias con crema o papas hervidas.

Otro plato muy europeo, pero típico de Irlanda es el famoso *fish and chips*. Se pesca el producto en aguas islandesas lo más fresco posible para servir y ofrecer al comensal el mismo día de la pesca. En el Reino Unido, la masa se hace con harina,

vinagre, sal, cerveza y bicarbonato de sodio, mientras que la versión islandesa está hecha de harina de espelta y sin cerveza, lo que hace que el pescado frito sea más ligero y similar con una textura semejante al tempura asiático. De igual forma, en lugar de freír las papas, las papas irlandesas se asan en horno y se cubren con perejil picado. En cuanto a la salsas para las papas, se realiza el dip *skyronnes*. Un alimento básico del pescado y patatas fritas islandés, elaborado con una combinación de skyr (yogurt griego irlandés), aceite de oliva, hierbas y especias frescas. Por otro lado, las *fiskeboller* no deben faltar en la lista de platos noruegos. Se refiere a las bolas de pescado clásicas noruegas elaborados con pescado blanco picado, harina, huevos y leche. Un alimento básico abundante para la mayoría de los noruegos debido a su alta cantidad de proteína. Se sirven típicamente en salsa blanca espesa junto con verduras al vapor, casi siempre zanahorias y papas hervidas. Dado que se parecen a las albóndigas de venado o cerdo, se las nombra albóndigas de pescado para diferenciarlas; Suelen estar hechas de bacalao, eglefino o abadejo. Al comerlas por si solas, las bolas de pescado tienen un sabor muy suave, casi insípido, por lo que una versión favorita requiere la adición de curry en polvo y camarones en salsa bechamel lo que brinda al platillo un toque exótico y un sabor distinto y especial. Estas *fiskeboller* también se puede agregar a sopas y guisos de pescados como el elemento proteico, lo que transforman a las sopas en un plato contundente y nutritivo, perfecto para degustarlo en el invierno.

Se pueden hacer desde cero, pero también es muy fácil encontrarlas en los supermercados escandinavos donde se las encuentra listas para comer en versiones enlatadas y congeladas. De hecho, la marca noruega de *Fiskeboller Vesteraalens* ha estado produciendo más de un millón de latas de esta delicia culinaria nacional al año,

durante más de 100 años.

2. *Hákarl*, conocido como trozos de pescado crudo, es el manjar nacional de Islandia elaborado con carne de tiburón de Groenlandia curada. Se fermenta la carne por tres meses, luego se cuelga y se deja secar por otros cuatro a cinco meses. La carne se corta en cubos y se sirve en palillos de dientes con un trago de un licor nacional conocido como *brennivín*. Hay dos variedades del plato: el *glerhákarl* rojizo masticable y el *skyrhákarl* blanco y tierno. A estos platillos se considera comida para valientes, por su alto contenido de amoníaco lo que ocasiona arcadas si el consumo es habitual.
3. *Inlagd alféizar* o arenque en escabeche es un plato de pescado sueco que se ha servido durante mucho tiempo en Suecia en las celebraciones de solsticio de verano, Navidad y Pascua. Se trata de arenque fresco sin piel, que ha sido salado y marinado en vinagre, azúcar, cebollas, zanahorias picadas, pimienta de Jamaica, hojas de laurel, pimienta y granos de pimienta triturados. Para servir, se corta el pescado en rodajas gruesas y se adorna con cebolla roja picada fermentada y ramas de eneldo fresco. Como siempre, los snaps suecos (shots de bebidas alcohólicas fuertes) son más que bienvenidos para acompañar este plato.
4. Los *fiskefrikadeller* daneses son empanadas de pescado fritas tradicionales. Se elabora en base a una pasta cremosa de filetes de pescado blanco molido la que incluye huevos, leche, cebollas y diversas especias y hierbas frescas. Estos pastelillos de pescado se disfrutan como plato principal y generalmente se acompañan de papas hervidas con mantequilla, remolacha danesa y rodajas de limón.
5. Lokikeitto es una sopa cremosa de salmón conocida como *laxsoppa* en Suecia. La base de la sopa es caldo de pescado y crema a la, además de añadir trozos de filete de

salmón se incorpora papas cortadas en cubitos y zanahorias cocidas. Como en la mayoría de las sopas y caldos escandinavos, a este caldo se lo condimenta con eneldo y se sirve junto con pan de centeno con mantequilla o rodajas de limón.

6. *Gravlax* es un plato escandinavo, mundialmente conocido como “*salmón gravlax*”, el cual consiste en salmón crudo curado con sal, azúcar y eneldo. La denominación *gravlax* nace de *grav*, que significa enterrado, y *lax*, que significa salmón, en referencia al método de producción original. Históricamente, este plato era elaborado por los pescadores quienes enterraban al pescado en la sal, el azúcar y eneldo por encima de la línea de la marea alta y lo dejaban fermentar. Sabía que estaba listo por su sabor y olor acre. Hoy en día, el gravlax se cura en refrigeración por un mínimo de 24 horas, hasta más de 3 semanas. Para servir, se corta al pescado en finas laminas y se lo combina con galletas saladas y verduras en escabeche o se lo utiliza como relleno de un pan con queso crema o queso de cabra.

7. *Lutefisk* es un plato escandinavo elaborado con pescado blanco seco que ha sido tratado con lejía, lo que hace que el pescado tenga una consistencia gelatinosa, un olor muy fuerte y picante. En Noruega, se sirve típicamente con papas hervidas, puré de guisantes, mantequilla derretida y trozos de tocino frito. La guarnición de salsa blanca en combinación con papas hervidas y guisantes verdes es la elección tradicional de suecos y finlandeses. Se dice que el plato es noruego, pero también estadounidense ya que, gracias a la migración escandinava, se descubre este plato en el Estado de Minnesota.

Fermentados

Por otra parte, la variedad de preparaciones fermentadas con pescados en el norte de

Europa es sumamente importante para el consumo local pero también para el comercio exterior dada su alta popularidad. Por un lado, se trata de una población que por generaciones ha aprendido e implementado la conservación de una amplia variedad de productos, esto con el fin de guardar comida para su largo y frío invierno, en el cual la pesca y cosecha de productos es negada o muy escasa.

A continuación, se destacan las recetas más tradicionales de pescado fermentado, en escabeche y conservas de pescado que se puede encontrar en escandinava;

Conocido por su olor bastante penetrante, el *kæst skata* es una especialidad de invierno islandesa que consiste en patines fermentados. Normalmente, la raya se entierra en arena y se deja fermentar durante seis meses con el fin de conseguir un olor a amoníaco en el pescado indispensable. La sal ayuda a disminuir significativamente este fuerte olor. En Islandia, esta especialidad de pescado ha sido durante mucho tiempo parte de las festividades, especialmente parte del menú navideño de Þorláksmessa (Misa de San Thorlák, celebrada el 23 de diciembre), aunque su popularidad ha ido disminuyendo en los últimos años.

El fletán ahumado es un ingrediente preciado en la cocina tradicional danesa que se caracteriza por su textura tierna pero firme y un sabor ahumado profundo. Primero, se sala el pescado y se marina sobre madera de haya. Servido en rodajas, a menudo se usa como aderezo en sándwiches smørrebrød abiertos, y se combina perfectamente con varias verduras o pastas cremosas para untar.

Kalix Löjrom es la hueva de un pequeño pez venado que nada frente a la costa de Kalix en el norte de Suecia. Las huevas deben extraerse a mano del pescado el mismo día de su captura.

Estas se enjuagan, se secan y luego se salan para obtener como producto final un color

naranja vivo propio del pescado y un sabor ligeramente salado que recuerda al aceite de pescado. El *Kalix Löjrom* se come solo, pero, generalmente, se sirve en pan de centeno con crema agria y cebollas rojas en juliana.

Las huevas de *lumpfish* son una de las variedades de huevas más tradicionales del mercado. Se recolecta del *lumpfish* (*Cyclopterus lumpus*), que se encuentra principalmente en las frías aguas del Atlántico Norte. El color natural de las huevas varía entre gris pálido o rosa. Sin embargo, la mayoría de los productores optan por colorantes artificiales para lograr atractivos tonos rojos o negros. Los huevos presentan un sabor suave, salado y sutilmente dulce. Son un complemento excepcional para aperitivos, ensaladas, sopas o platos principales a base de mariscos. Los principales productores de caviar de *lumpfish* son Dinamarca, Alemania, Islandia y Suecia, mientras que los principales países importadores son Francia, Alemania y los Estados Unidos de América.

Tørrfisk fra Lofoten es un bacalao del Atlántico secado naturalmente fama mundial capturado alrededor de una de las zonas de pesca más ricas, Lofoten y Vesterålen, de enero a abril. Tiene un rico sabor y aroma a pescado, piel de color dorado y un tamaño entre 40 a 90 cm. Ya que las corrientes del mar en la zona son imperceptibles, la zona se cataloga como el mejor lugar de bacalao maduro de alta calidad y condiciones tan excelentes para que los peces se sequen adecuadamente sin congelarse ni descomponerse cuando se enfrentan a cambios bruscos de temperatura.

El secado natural de *Tørrfisk fra Lofoten* se lleva a cabo en rejillas de secado, luego se conserva y madura los trozos de pescado una vez que el contenido de agua disminuye paulatinamente. Mediante este proceso se obtiene textura especial de pescado, un sabor único, mayor durabilidad y contenido nutricional que el del bacalao fresco. El *Tørrfisk fra Lofoten* ahora

es considerado como un producto vital para noruega ya que brinda increíbles márgenes monetarios de exportación, además de ser considerado un plato de la tradición noruega.

El *boknafisk* es un tipo de pescado seco típico del norte de Noruega, especialmente de Lofoten y Vesterålen. El proceso de curación es similar al del *tørrfisk*, se los seca por dos a cuatro semanas. Sin embargo, a este no se lo sazona con sal, sino que se seca durante un período breve en donde, al ser un tiempo de secado más corto, permite que el pescado retenga más contenido de agua, lo que lleva a un interior tierno que contrasta con su exterior seco. El pescado semiseco se distingue por un sabor picante. Por otra parte, el *Boknafisk* también se lo encuentra cocido en agua, frito, horneado o escalfado. Es muy común acompañarlo con una guarnición de verduras a la crema, papas hervidas y un poco de grasa de tocino frito o mantequilla clarificada dorada con sabores acaramelados.

Menú en base de un producto: “Herring”

Desde hace muchos años, el elemento principal de la dieta de los vikingos ha sido el pan integral elaborado con centeno y avena o papilla con avena y cebada, huevos, leche, crema, mantequilla y queso. Entre la proteína animal más consumida, se destaca la carne de cordero, cabra, caballo, res y cerdo. No obstante, el arenque, el eglefino, el bacalao y las anguilas han sido desde siempre los manjares preferidos al hablar de preferencias de proteína animal. Entre las verduras preferidas están las coles, verduras silvestres y las cebollas. Entre las frutas: la manzana, todo tipo de frutos rojos y las nueces.

Los vikingos disfrutaban de la comida sencilla, ricos guisos, carne de cerdo hervida y de los alimentos endulzados con miel y aromatizados con pimienta y muchas otras especies dulces.

Arenque

En distintos países de Europa y principalmente al norte, aun cuando es preparado de distintas formas, el arenque es considerado un manjar y plato especial para ocasiones festivas. Es un pescado aceitoso de color plateado que se encuentra en el Atlántico Norte, Báltico y en el Mar del Norte. Su preparación y servicio arraigado en antiguas tradiciones y cultura lo convierte en un gusto adquirido del que disfrutaban muchos europeos y, como en el caso holandés, es considerado un ícono culinario.

Durante más de 2000 años ha sido fuente de alimento básico, además de ser económico es una gran fuente de ácidos grasos omega 3, lo que lo hace nutritivo y sabroso. El arenque es un alimento que ofrece varios nutrientes importantes que incluyen altas cantidades de vitaminas y minerales. Se trata de un pescado graso y alto en proteínas que

ayudan al desarrollo muscular y benefician las funciones inmunológicas (Anexo 11). Es, principalmente, alto en vitamina D que proporcione beneficios fundamentales para los huesos y dientes. Además, proporciona una excelente fuente de selenio, un mineral necesario para la producción de antioxidantes y su cantidad de minerales aumenta la capacidad de las hormonas de la fertilidad para los hombres.

Debido a su relativa facilidad de producción y larga vida útil, dado a que casi siempre se lo encuentra como encurtido o marinado con especias y finas hierbas, se hizo muy popular entre las familias de Europa. En la mayor parte de países se lo sirve solo o acompañado con otras recetas tradicionales de distintas formas: crudo, fermentado, en escabeche o ahumado.

El pescado fermentado es un antiguo alimento básico en la cocina europea ya que los antiguos griegos y romanos hacían una salsa de pescado fermentado llamada “*garum*”. Durante los siglos XII, XIII y XIV, el arenque abundaba en las aguas del Báltico alrededor del sur de Suecia a lo largo de la costa de Skåne, que entonces formaba parte de Dinamarca. Desde hace mucho ya se lo comerciaba con los puertos alemanes del Báltico a través de la Liga Hanseática, una red de la Baja Edad Media de comerciantes. Luego, cuando las zonas de desove de arenque, se comenzó a transportar hacia los Países Bajos y luego hacia el Mar del Norte.

Años más tarde, después de la década de 1950, la sobrepesca de arenque en el Mar del Norte provocó un fuerte descenso a mediados de la década de 1960 y a principios de la de 1970, se vivió una escasez de arenque y se introdujeron, por tanto, a las cuotas de pesca en la década de 1990. Desde antes ya se había comenzado a observar la adopción de nuevos métodos de conservación como el secado, la salmuera, el decapado y el ahumado, técnicas culinarias que permitieron la capacidad de almacenar y transportar pescado ya que en aquella

época aun no se conocía de la refrigeración y congelación artificial.

Aun cuando el secado es uno de los métodos más antiguos de conservación de alimentos, el decapado y el ahumado eran más populares entre los europeos debido a los sabores resultantes, especialmente en forma de bocadillos o cuando se acompañaban con otros platos. A partir del siglo XV el proceso de conservación y saborización del pescado mejoró con el uso de vinagre, hierbas y especias. Por ejemplo, el arenque crudo es un manjar y tradición holandesa, mientras que el arenque fermentado conocido como “*surstromming*” es una gran parte de la cocina del norte de Suecia. El uso de la sal para fines de conservación se desarrolla en China y en el antiguo Egipto y luego se difundió en todo Europa. Ya que era difícil de transportar y costosa, al principio, en lugar de utilizar la conservación con sal total de 15% a 20%, las personas empezaron a experimentar con concentraciones más bajas donde descubrieron que el pescado era altamente duradero. Es importante recalcar que, en el caso del arenque, una enzima del páncreas del pescado facilita su auto maduración.

En general el arenque en escabeche es parte de la cocina escandinava, holandesa, alemana, polaca, eslava oriental, báltica, ucraniana, rusa y judía. Los holandeses han sido históricamente una nación marinera y una gran parte de su economía dependía del comercio de pescado. El barco de mar utilizado por los pescadores de Holanda se conocía como el bus de arenque. Los grandes barcos y el proceso de curado con sal permitieron conservar el arenque en el mar, permitiendo a su vez que los holandeses siguieran pescando lejos de las costas. También lograron diferenciar que el arenque capturado muy joven es demasiado magro, mientras que más tarde se lo pesque, más graso será lo que permitía que los métodos de conservación rindan mejor y sean más efectivos.

En los Países Bajos el arenque se prepara y se sirve típicamente a la manera tradicional

holandesa, donde el pescado cubierto en sal muera se madura durante un par de días en barricas de roble. También se lo puede remojar en un adobo suave que contenga vinagre, hierbas, cebollas y especias. Tradicionalmente, primero se limpia el pescado, se lo destripa, y se sala.

En Suecia el arenque se encuentra en las partes internas del Mar Báltico el cual se captura antes del desove entre mayo y julio. Es más pequeño y menos graso que el arenque del Atlántico que se encuentra en el Mar del Norte. Durante la producción solo utilizan suficiente sal para evitar que el pescado se pudra. Se lo fermenta por alrededor de dos meses y luego se envasa en latas. En el interior de las latas continúa el proceso de fermentación lo que le confiere sus características: olores fuertes y sabores ácidos. Se lo almacene en ambiente fresco ya que una temperatura de almacenamiento cálida hace que el ácido láctico destruya las proteínas del pescado y su sabor.

A finales de agosto es el período tradicional para que los suecos coman “*surstromming*”, la fiesta tradicional durante este mes se llama “*Surstrommingskiva*”. Se acompaña el pescado de aguardiente y cerveza y se lo sirve comúnmente con pan fino y crujiente conocido con “*tunnbrod*”, con papas hervidas, cebolla roja picada y crema agria. En ciertas ocasiones, también lo sirven con tomates o eneldo.

En cambio, en Dinamarca, la salazón del arenque en barriles es un proceso de conservación tradicional que ha sido una práctica común para muchas normas de fabricación controladas por las autoridades alimentarias, siendo el pescado más típico para salar en comparación a la corvina, un pescado blanco menos graso, al que siempre lo han dejado secar sin uso de sal. El proceso tradicional de este país es madurar de forma natural durante un período de 6 meses con sus propias enzimas naturales. Luego se lo filetea, se lava la piel y

se envasa en una solución que contiene vinagre, azúcar y especias. Es un alimento tradicional que se sirve en Navidad y especialmente en el almuerzo de domingo de Pascua. Se lo acompaña de brochetas danesas y cerveza fuerte de Pascua. Se lo sirve sobre pan centeno negro con mantequilla, cubierto con aros de cebolla blanca y generalmente se sirve con huevos duros, papas, alcaparras, eneldo fresco, pepinillos en escabeche o rodajas de tomate. Aun cuando tradicionalmente se lo sirve frío después de marinarse, también hay ocasiones donde se lo ahúma, se lo fríe empanizado o al carbón.

Durante la temporada del arenque se organizan festines en muchos lugares para celebrar la primera captura de arenque de la temporada. Uno de ellos es el famoso “*Vlaggetjesdag*”, conocido como el día de la bandera en Scheveningen que se remonta al siglo XIV cuando los pescadores salían al mar en sus pequeñas embarcaciones para capturar la cantidad anual y luego exportar esta al extranjero. Asimismo, durante esta época, el mercado de Escania fue un mercado importante de pescado para el arenque ya que se encontraba abundante cantidad de pescado en el estrecho entre Suecia y Dinamarca.

Por otra parte, el pescado siempre ha sido un alimento básico para los habitantes de los países nórdicos. Como se ha recalado, los métodos de conservación han jugado un papel importante durante los meses de invierno. El pescado blanco seco, principalmente el bacalao, ha sido históricamente el producto alimenticio más importante de Noruega como un bien para el comercio en las regiones costeras, al igual de la versatilidad y de la facilidad del método de secado que proporciona el mismo en comparación a otras especies de pescados como por ejemplo con el salmón, trucha, charr y arenque en donde el secado se complica.

En este menú, es indispensable el uso de arenque en escabeche ya que se puede evidenciar la importancia de este alimento para la cultura escandinava. Como se ha

mencionado anteriormente, cada país: Dinamarca, Suecia, Noruega e Islandia tiene su propia receta. Cada uno le ha proporcionado un nombre distinto, pero en busca de un mismo objetivo: gozar de este pescado durante los seis meses o más de invierno que soportan anualmente y en los cuales se imposibilita la pesca y su oferta. Aun cuando no podemos gozar de este pescado en Ecuador, se ha adaptado la técnica de conservación/fermentación con pescado “carita”. Es un pez plateado con forma de hoja y pequeño, no llega a medir más de 3,5cm. En la costa del pacífico se lo puede encontrar en muelles rocosos de mínima profundidad. En el Ecuador es un pescado económico y versátil para preparaciones; se lo degusta frito, en sopas o estofados. Para el menú de esta investigación, “el carita” se presta para la preparación del escabeche el cual se degustará como entrada fría.

DESARROLLO Y ELABORACIÓN DEL MENÚ

Inspirado y enfocado en la cocina tradicional de esta fantástica península del Mar del Norte y con la máxima que mueve a sus habitantes: "La mesa es el centro del hogar"; sus seis meses de invierno hacen que la familia y el hogar rondan alrededor de esta, sus manjares y su amplia riqueza marina. Por ello y en homenaje a la familia escandinava, se presenta un "Menú de Cuatro Tiempos" que busca exaltar los sabores particulares del Báltico. Se trabaja con productos ecuatorianos adaptados: pescados y mariscos de la costa del pacífico y proteína molida de cerdo.

Entrada fría: “Smørrebrød danés”

Clásica tostada cargada de proteína marina, verduras y lácteos: El "snack" escandinavo por excelencia. La tostada es realizada en pan de masa madre campesino, semillas de mostaza, yogurt y perfumado con aceite de trufa; cremoso de yema de huevo, mantequilla y eneldo, "pickle" arenque (pescado “carita”), anchoas, col morada fermentada, aguacate, chips de remolacha y brotes frescos.

Entrada caliente: “Fiskesuppe” Sopa marina noruega.

Fondo de cabeza de róbalo, leche entera y queso noruego. Dados de trucha salmonada fritos apanados en parmesano, dados de róbalo cocidos. Para alivianar, "zoodles" de zanahoria, arvejas cocidas e láminas de hinojo. Esta contundente sopa, especial para días del invierno, se sirve con tostones de pan blanco tostados con ghee.

Plato principal: “Köttbullar”

Uno de los platos con mayor tradición de la cocina del norte de Europa son las albóndigas de carne, aun cuando es algo que se degusta alrededor de todo el mundo, en Suecia

representa a la cocina del país; es lo más típico de la comida Escandinava - ningún hogar podría decir que no conoce como hacerlas - Albóndigas que emanan familia reunida, calor, emociones y sentimientos de cercanía; comida que "abraza el corazón".

Albóndigas de pierna y costilla de cerdo al 30% y 70%, respectivamente. Puré de papas súper chola y chaucha; el complemento final zanahorias "cósmicas de colores" blanqueadas, baby col de Bruselas, asadas en grasa de tocino y empapadas en su polvo, "pickles" fermentados en oliva, ajo y vinagre de vino blanco y mermelada de cerezas en fondo de cerdo para degustar junto a las albóndigas.

Postre: “Jordbær, melk og mandler”

Luego de una succulenta comida marina y proteínica, el antojo más Escandinavo son los postres fríos: Frutos rojos de sabores frescos inmersos en crema, leche y bizcocho con perfume de alcohol *aquavit*. Un postre con elementos sabrosos que se derriten en tu boca. Los frutos rojos son de alta producción en el verano noruego y los lácteos son parte de su cultura fría, pero cálida/hogareña a la vez.

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

Después de cuatro meses de investigación, planificación, análisis y estudio sobre la cocina escandinava me doy cuenta de la diversidad de pescados y de productos tales como: papas, zanahorias y frutos rojos que, aun cuando parece que no se encuentra debido a la ubicación y clima, existe una variedad de producción agrícola nativamente, de la cual la población goza y utiliza en la mayoría de sus preparaciones.

El menú que decidí preparar y exponer como proyecto de titulación final se enfoca en técnicas y platos típicos de tres países escandinavos: Suecia, Noruega y Dinamarca; pero que, aun así, son recetas propias y personales que tratan de hacer enfocarse en lo tradicional de cada uno de los países. En total, para la elaboración del menú, trabajé con 71 productos y más de 8 preparaciones y técnicas por plato.

Como mencioné anteriormente, la primera entrada fría hace referencia a la cocina danesa, presentando una típica tostada con uno de los pescados tradicionales del que hemos hablado y mencionado, el arenque. Sin embargo, como recalque, debido a lo complicado que es encontrar otros tipos de pescado, y más aun, sabiendo la variedad y disponibilidad de otras especies que podemos encontrar en nuestro país, en lugar de arenque utilice pez carita. Dentro de mi idea y planificación inicial, la tostada elaborada en pan casero, se la pincelaba con aceite de trufa con el fin de aromatizar la misma y transformarla en un entrada un poco más gourmet, pero esto no se pudo lograr ya que el precio del aceite de trufa es muy elevado y hacía que los costos de venta totales se disparen. De igual manera, la tostada se la acompañaba de anchoas, haciendo énfasis a una típica *smørrebrød* danesa la cual consiste en gravlax, anchoas, cebolla paiteña en juliana y queso crema. Pero de igual manera, encarecía

el producto. Como segunda entrada, presenté una sopa típica noruega, del norte de noruega, la cual es muy común comerla durante el invierno. Es por esto por lo que se destaca como una sopa cremosa contundente, muy pesada y completa nutricionalmente. Antes de elaborar la sopa, investigue ciertas recetas, pero, aun así, no quería hacer la típica y desviarme un poco, cambiando ciertos ingredientes y añadiendo algunos nuevos para que sea un reto propio el lograr que sea un plato armónico. La sopa tradicional se presenta simplemente como un fondo cremoso de pescado, blanco, con brunoise de zanahoria, arvejas y dados de bacalao. En mi caso, decidí presentar la base blanca en fondo de cabeza de corvina, emulsionada con queso brie, cuando al comienzo había pensado emulsionarlo con queso noruego semi maduro, altamente costoso. Incluí las zanahorias en una textura distinta, las arvejas cocidas y añadir un elemento crocante, el cual pienso que siempre es importante, dados de trucha salmonada tempura. En lugar de presentar con dados de bacalao que no es posible encontrar en nuestro país, saltee dados de lomo de corvina de roca. De igual manera, para alivianar la sopa y añadir un elemento fresco, se me ocurrió incluir una hierba aromática típica de la zona, hinojo fresco que, durante el ajetreo de la presentación, me olvide de añadir el hinojo en la sopa. De igual forma, me hubiera encantado incluir y decorar el plato con almejas ya que le faltaba un elemento que le de cuerpo y resalte sobre la crema blanca, pero por el costo de este, no la requerí y decidí eliminarlo de la receta principal. Me pareció que la presentación del plato fue escasa, le faltaba las almejas u otro elemento que resalte y presente el fondo blanco cremoso.

Para el plato principal decidí presentar la receta exacta, con mínimas modificaciones debido a la disponibilidad del producto y a las texturas y sabores a los que quería llegar. Las bolas de carne de cerdo, res y venado son tradicionales en los tres países, sin embargo, me

enfoqué en el platillo de excelencia de Suecia. Tradicionalmente, preparan las bolas de carne 50% carne molida de cerdo y 50% carne molida de res y las cocinan en fondo de huesos y al final, un toque cremoso con crema de leche. Las guarniciones clásicas son puré de papa, mermelada de *long berry*, una especie de fruto rojo, conocida como la cereza del norte que es del tamaño de un arveja, y pickles (pepinos fermentados). Para mi menú, preparé carne molida de cerdo 50% costillas y 50% pierna de cerdo y en base a esa mezcla elaboré bolitas de carne de 30gr cada una. Igualmente, cocine las bolas en caldo de huesos de costilla de cerdo, dorándolas previamente en grasa de tocino y *ghee*. Como guarniciones, acompañe las bolas con zanahorias cósmicas y coles de Bruselas selladas en brunoise de tocino crujiente. Quise incluir zanahorias en todos mis platos en distintas texturas debido a la variedad y abundancia de estas en todos los países de escandinava y también del Ecuador. Realicé la mermelada con cerezas, una mermelada simple para resaltar el sabor de esta fruta exquisita y, por último, hice mi propio fermento de pepino. La idea y la receta general era un pickle con pepinillo, pero por equivocaciones en bodega, me enviaron a casa pepino por lo que decidí presentar el plato con grandes láminas de pepino en vinagre. En general, la presentación estuvo excelente, pero me hubiese gustado bañar a las albóndigas de carne en una salsa más espesa y cremosa la cual no obtuve.

Por último, para finalizar y cerrar el menú, cree un postre desde cero. Una creación personal que cuyo objetivo es abrazar y endulzar el corazón. Ya que ningún plato de mi menú se lo presentaba netamente como un plato *fine dining*, es decir, porciones diminutas y muy delicadas con técnicas de alta cocina molecular, debía presentar un postre “*chancroso*”, dicho de otra manera, una porción grande y equilibrada en dulzor, que presente productos típicos de la gastronomía escandinava, pero que no necesariamente sea un postre tradicional

de receta. Para esto, incluí los principales productos de la zona, entre estos: arándanos, mortiños, frambuesas, moras, frutillas, almendras, leche, mantequilla, hojuelas de avena y queso. En base a estos productos cree un cheesecake de mascarpone y queso crema, bañado en chocolate blanco y decorado con crujientes de masa filo y coulis frutos rojos. Alrededor, decoré con tierra de granola sueca y acompañé con helado de pudín de arroz. El helado no salió como hubiera querido, me parece que, al dejar fusionar el arroz en leche durante la noche, luego colar y preparar la base de helado cremosa, se espesó mucho y por ende la textura estuvo bastante pesada, poco manejable y con un sabor especial.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Axelsson, L. (2015). Fermented and ripened fish products in the northern European countries.

Journal of Ethnic Foods. Recuperado de

<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2352618115000050>

El Comercio. (2011). *Época de peces pequeños*. Recuperado de

<https://www.elcomercio.com/actualidad/negocios/epoca-de-pesca-de-peces.html>

Food Timeline. (s/f). *FAQs: Mesopotamia through Shakespeare*. Recuperado

de <http://www.foodtimeline.org/foodfaq3.html#viking>

Künitzer, A. (2020). The Baltic Sea. *European Environment Agency*. Recuperado de

https://www.eea.europa.eu/publications/report_2002_0524_154909/regional-seas-around-europe/page141.html

Morais, R. (2017). European Traditions and History of the Herring Delicacy. *Grapes and*

Grains. Recuperado de <https://www.grapesandgrains.org/2017/08/european-traditions-and-history-of-herring-delicacy.html>

Nutrition Data Self. (s/f). *Fish, herring, Atlantic, pickled*. Recuperado

<https://nutritiondata.self.com/facts/finfish-and-shellfish-products/4067/2>

Szymczycha, B. (2019). Aquaculture in the Baltic Sea Region. *The Baltic Sea*.

Recuperado de <https://www.sciencedirect.com/topics/earth-and-planetary-sciences/baltic-sea>

Swedish Lapland. (s/f). *10 fish to catch. Here are ten fish to hook up with in Swedish Lapland.*

Recuperado de <https://www.swedishlapland.com/toplist/10-fish-to-catch/>

Sea Food From Norway. (s/f). *Cod.* Recuperado de <https://fromnorway.com/seafood-from-norway/cod/>

<https://www.tasteatlas.com/most-popular-preserved-fish-and-fish-products-in-scandinavia>

Taste Atlas. (2020). *Top 10 Most Popular Scandinavian Fish Dishes.*

Recuperado de <https://www.tasteatlas.com/most-popular-fish-dishes-in-scandinavia>

Wolf, N. (s/f). *Pickled Herring Nutrients.* *Live Strong.* Recuperado de

<https://www.livestrong.com/article/416353-pickled-herring-nutrients/>

ANEXOS

Anexo 1: Receta Entrada Fría

“Smørrebrød” Danés

Realizado
por: María Paula Pazmiño

Tipo: Entrada fría

Porciones: 4 - pax

Ingredientes: Preparación:

Pan de Yogurt y
Semillas de Mostaza
1:

- 150gr yogurt natural árabe
- 75ml de agua
- 200gr de harina de trigo
- 50gr de harina integral
- 50gr de harina de centeno
- 15gr de azúcar morena
- 15gr de semillas de mostaza
- 6gr de levadura fresca
- 60gr de masa madre

Pan de Yogurt y Semillas de Mostaza

1. En el tazón de la batidora eléctrica, activar la masa madre en yogurt natural y añadir azúcar morena.
2. Aparte, en una taza, hidratar la levadura fresca con la totalidad de agua tibia.
3. Luego de 10 minutos añadir a la mezcla del yogurt las harinas y las semillas de mostaza previamente activadas y molidas en el mortero.
4. Amasar en velocidad 2 por 3 minutos.
5. Repetir el paso anterior (amasado), 4 veces en lapsos de cada 30 minutos.
6. Sacar la masa del bowl y leudar por 2 horas.
7. Formar la masa como molde largo artesanal y leudar por 1 hora más.
8. En el horno de piso, precalentado a 425°F, hornear el pan por 20 minutos con vapor y luego 10 minutos más sin vapor a 325°F grados centígrados.
9. Sacar del horno y dejar reposar el molde por 1 hora.

Cre moso de eneldo y ghee:

- 40gr de mantequilla clarificada sin sal
- 2 huevos
- 12gr de eneldo fresco
- 2gr de ajo
- 10ml de aceite de trufa negro
- Sal y pimienta

Repollo de col morada y manzana verde "Röd kål":

- 70gr de col morada
- 70gr de manzana verde
- 40ml de vinagre de manzana
- 30gr de azúcar morena
- 4gr de cinco especias
- 30gr de mantequilla sin sal

Pickle Herring "Carita":

- 200gr de filete de "carita"
- 60ml de aceite de oliva extra virgen
- 20gr de cebolla perla
- 6gr de ajo
- 4gr de sal
- ¼ cucharadita de pimienta entera dulce

10. Cortar a lo largo en láminas anchas de 4cm aprox.

11. Utilizar inmediatamente.

Cre moso de eneldo y ghee:

1. En una olla con agua cocinar los huevos hasta que estos esten duros; 6 minutos desde que hierva el agua.
2. Una vez cocidos, sacar los huevos del agua y enfriar con agua helada.
3. En una tabla aparte picar finamente el eneldo y el ajo.
4. En el bowl del procesador de alimentos, mezclar la mantequilla clarificada a temperatura ambiente con el eneldo, la sal, la pimienta y el aceite de trufa.
5. Pelar los huevos y descartar la clara.
6. Añadir la yema de huevo al bowl de la mantequilla hasta que la mezcla este totalmente emulsionada.
7. Refrigerar por mínimo 12 horas antes de utilizar.

Repollo de col morada y manzana verde:

1. En una tabla, picar en juliana fina la col morada.
2. Pelar la manzana verde y rallar.
3. En una olla, calentar la mantequilla sin sal y saltear a fuego medio- bajo la col y la manzana.
4. Cuando empiecen a soltar agua, añadir el vinagre de manzana, el azúcar, las especias y una pizca de sal y bajar al mínimo la llama.
5. Cocinar hasta que todo el agua que suelte la col y la manzana se haya evaporado totalmente. No dejar de remover constantemente.
6. Una vez seco, sacar del fuego y refrigerar por 24 horas antes de utilizar.

Pickle Herring "Carita":

1. En una tabla, porcionar el pescado en finas láminas delgadas, de 2cm de grosor y añadir sal.
2. Aparte, picar en julianas finas la cebolla perla y en cubos el ajo.
3. En un bowl, mezclar el aceite de oliva, el zumo de limón, la sal, la pimienta, el hinojo y el azúcar.

- 15gr de azúcar
- 15ml de zumo de limón
- ½ cucharadita de hinojo seco.
- ½ cucharadita de eneldo fresco

Flores de zanahoria amarilla:

- 120gr de zanahoria amarilla
- 15ml de aceite de oliva

Complementos:

- 120gr de aguacate
- 10ml de zumo de limón
- Brotes
- Flores comestibles

4. En un jarro de vidrio esterilizado, acomodar el pescado junto con el ajo y la cebolla. Regar encima, hasta que se cubra totalmente la mezcla de aceite de oliva.
5. Tapar el jarro y refrigerar por 72 horas antes de utilizar.

Flores de zanahoria amarilla:

1. Pre- calentar el horno a 220°F.
2. Lavar y pelar la zanahoria.
3. Con una mandolina, laminar la zanahoria en círculos de 1.5 cm de grosor aprox.
4. En un bowl, añadir todas las zanahorias y masajearlas con aceite de oliva y una pizca de canela.
5. Acomodar las zanahorias en una bandeja y hornarlas por 35min aprox. hasta que se hayan deshidratado y se empiecen a encoger como una flor.
6. Sacar la bandeja del horno y dejar las flores de zanahoria reposar por 10 minutos antes de utilizarlas.

Montaje:

**Dos tapas de pan por persona.*

1. En la tapa de pan, untar el cremoso de mantequilla y eneldo y asar en una parrilla a carbón.
2. Una vez que este dorado sacar del fuego y poner 1 cucharada de la col morada, luego 40gr de pickle de "carita", encima acomodar las el aguacate previamente laminado y sazonado con zumo de limón y sal y finalmente las flores de zanahoria. Para servir, poner en el medio de las dos tapas de pan brotes frescos con aceite de oliva, vinagre balsámico y sal y flores comestibles moradas y amarillas alrededor de las tapas.

Anexo 2: Imagen Entrada Fría



Anexo 3: Receta Entrada Caliente

“Fiskesuppe”

Realizado
por: María Paula Pazmiño

Tipo: Entrada caliente

Porciones: 4 - pax

Ingredientes:

Preparación:

Pan brioche:

- 100gr de harina de trigo
- 10gr de maíz sabrosa
- 2gr de levadura fresca
- 1 huevos
- 45ml de leche entera
- 10gr de mantequilla sin sal
- 20gr de azúcar
- 2gr de sal

Crema base de pescado:

- 80ml de leche
- 25gr de harina de trigo

Pan brioche:

1. En el tazón de la batidora eléctrica, mezclar la harina de trigo, harina de maíz pre cocido (tipo pan o maizabrosa), el azúcar y la sal.
2. Aparte, en una taza, entibiar la leche e hidratar la levadura fresca por 10 minutos.
3. Una vez la levadura hidratada, añadir a las harinas junto con el huevo y la mantequilla sin sal.
4. Amasar a velocidad 2 por 6 minutos aprox. si es necesario, hidratar la masa con más leche.
5. Leudar el pan por 2 horas, formar y leudar 1 hora más.
6. Precalentar el horno a 220°F.
7. Hornear el pan con vapor por 25 minutos, sacar y dejarlo reposar.
8. Una vez frío, cortar en tajadas de 2cm de ancho y reservar.

Crema base de pescado:

1. En una olla, colocar la cabeza de pescado y la totalidad de agua. Una vez que hierva, bajar el fuego al mínimo y

- 25gr de mantequilla sin sal
- 50ml de crema de leche
- ½ cabeza de corvina
- 50ml de vino blanco
- 300ml de agua
- 60gr de queso brie
- 50gr de zanahoria amarilla
- 25gr de hinojo fresco
- 75gr de arveja
- 50gr de cebolla larga
- 6gr de ajo
- Sal y pimienta

Trucha salmonada tempura:

- 200gr de filete de trucha salmonada
- 30gr de maicena
- 15gr de harina de trigo
- ½ huevo
- 50ml de cerveza rubia
- 6gr de polvo de hornear
- Sal, pimienta, paprika y ajo en polvo
- 500ml de aceite de palma

Dados de pargo:

cocinar por 35 minutos. Retirar la cabeza de pescado y reservar.

2. Aparte, picar finamente la cebolla larga y los ajos. En un sartén, hacer un refrito con 1 cucharadita de mantequilla, sal y pimienta y reservar.
3. En otra olla, cocinar las arvejas hasta que estas estén totalmente blandas.
4. En una tabla, pelar la zanahoria y con la ayuda de un pelador de papá, sacar finas laminas de zanahoria. Blanquearlos por 5 minutos y reservar.
5. Para el hinojo: cortar la cabeza y abrir cada manito de hinojo y dejarla reposar en agua con hielo.
6. En otra olla, hacer un roux claro con la mantequilla y el harina, incorporar lentamente la leche y finalmente la crema de leche. Sin dejar de batir con la ayuda de un batidor de mano, incorporar 1/3 del caldo de pescado, luego incorporar la totalidad. Por último, añadir el vino blanco y dejar que hierva.
7. Bajar el fuego al mínimo y añadir el queso brie y el refrito de cebolla y ajo. Una vez que todo este bien mezclado, perfeccionar la crema de pescado con un mixer de inmersión para lograr que sea totalmente blanda y blanca.

Trucha salmonada tempura:

1. En un bowl, mezclar la harina, maicena, polvo de hornear, sal, pimienta, paprika, polvo de ajo y mezclar.
2. Aparte, en una tabla, filetear la trucha salmonada en dados de 5cm x 5cm. Rebozarlos con harina de trigo cada dado y reservar
3. En un wok, calentar el aceite de palma. Al mismo tiempo, añadir a las harinas el huevo y la cerveza y batir bien. La consistencia de esta mezcla debe ser similar a la de un pancake.
4. Una vez el aceite caliente, a fuego medio-alto, sumergir cada dado en la mezcla tempura y ponerlo a freír hasta que la mezcla este dorada y el dado empiece a flotar en el aceite.
5. Retirar los dados del aceite y acomodarlos en papel absorbente y reserverar.

Dados de corvina:

- 160gr de filete de pargo
- 20gr de mantequilla clarificada
- Sal y pimienta

1. En un sartén, calentar la mantequilla clarificada.
2. Dorar a fuego alto los dados de pargo, aprox. 1 minuto. Sacar del fuego, poner sal, pimienta y reservar.

Montaje:

**Plato sobrero, plato ondo, plato de sopa.*

1. En un plato, escurir el agua del hinojo y acomodar, abriendo sus patitas en el fondo del plato. Luego, acomodar 3 dados de pargo, 3 dados de trucha salmonada tempura, ¼ de taza de arvejas y ¼ taza de zoodles de zanahoria amontonados.
2. En jarra para sopa, poner el caldo para servir en el plato delante de los clientes.
3. Acompañar la sopa con tajadas calientes de pan brioche.

Anexo 4: Imagen Entrada Caliente



Anexo 5: Receta Plato Principal

“Köttbullar”

Realizado por: María Paula Pazmiño

Tipo: Plato principal

Porciones: 4 - pax

Ingredientes:

Mermelada de cereza:

- 140gr de cereza
- 80gr de azúcar
- 60ml de vinagre de vino tinto
- 60gr zanahoria
- 30gr de cebolla perla
- 30gr de tallo de apio
- Laurel
- Pizca de sal

Vegetales salteados en tocino:

- 200gr de zanahorias cósmicas
- 120gr de col de Bruselas
- 40gr de tocino

Puré de papa:

Preparación:

Mermelada de cereza:

1. Lavar y sacar la pulpa de cada cereza, descartar la semilla y el tallo.
2. Poner la pulpa de cereza fresca en un procesador de alimentos y triturar hasta que este totalmente molida. Reservar.
3. En un olla, hacer un fondo oscuro de mínimo 6 horas del hueso de la costilla de cerdo, que se utilizará para las albóndigas, y mirepoix.
4. Cernir el fondo y reservar.
5. En una olla, llevar a ebullición la pulpa de cereza triturada, pizca de sal, vinagre de vino tinto y el azúcar. Remover constantemente.
6. Por último, añadir $\frac{1}{2}$ taza de caldo de hueso de costilla y emulsionar la mezcla. Si es necesario, utilizar el mixer de inmersión.

Vegetales salteados en tocino:

1. Lavar las zanahorias y las baby col.
2. Pelar la zanahoria y descartar el tallo.
3. En un olla con agua hirviendo, cocinar las zanahorias por 10 minutos aprox, hasta que se ablanden. Cuando se hayan cocinado, blanquear la col.
4. En un tabla, trocear el tocino en cubos y asar. Cuando esten dorados, retirar y enfriar.

- 240gr de papachola
- 240gr de papa chaucha
- 40gr de mantequilla sin sal
- 10gr de ajo entero
- 20gr de cebolla paiteña
- 40gr de cebolla perla
- Sal y pimienta

Albóndigas de cerdo:

- 600gr de costilla de cerdo
- 400gr de pierna de cerdo
- 20gr de ajo
- 40gr de cebolla perla
- 40gr de manteca de cerdo
- 10gr de mantequilla clarificada
- 1 huevo
- 5gr de sal

Pickles en conserva:

- 70gr de pepinillo
- 40ml de vinagre
- 20gr de azúcar
- 1gr de cardamomo

5. En la grasa del tocino, saltear a fuego alto las zanahorias y la col, si es necesario, añadir más mantequilla.
6. En un procesador de alimentos, procesar el tocino hasta lograr que este totalmente polvo.
7. Rebozar la zanahoria y la col caliente por el polvo de tocino y añadir un poco de sal.
8. Reservar.

Puré de papa:

1. Lavar y pelar las papas.
2. En una olla con agua hirviendo y una cucharadita de sal, cocinar las papas hasta que se ablanden. Para verificar, pinchas las papas con un tenedor, si este entra sin dificultad, están listas.
3. Retirarlas del agua, enfriar y reservar.
4. En un sartén, hacer un refrito de cebolla, ajo, sal y pimienta. Añadir un poco de vino blanco.
5. Licuar el refrito junto con la mantequilla y reservar.
6. Triturar la papa con la ayuda de un chorro de leche y añadir el refrito.
7. Cuando este totalmente blanda, añadir el refrito.
8. Mezclar y rectificar sal.

Albóndigas de cerdo:

1. En una tabla porcionar las costillas y la pierna de cerdo, sacar toda la carne de los huesos.
2. En un molino de carne moler la carne de cerdo y ponerla en un recipiente.
3. Picar finamente en brunoise el ajo y la cebolla perla y poner en el bowl de carne.
4. Añadir manteca de cerdo, el huevo y la sal, y evitar manipular la carne para evitar su dureza y, finalmente, formar bolas de 30gr.
5. En un sartén, calentar la mantequilla clarificada, tomillo y romero y moler una costra de sal.
6. Sellar las albóndigas a fuego alto en todos los lados, añadir un poco cantidad de vino blanco, bajar al fuego al mínimo y tapar.

7. Cocinar las albondigas entre 10 a 15 minutos. Pickles en conserva:

1. Lavar y picar en círculos de 1.5 cm de grosor los pepinillos.
2. En un bowl, diluir el azúcar en el vinagre blanco y añadir el cardamomo previamente tostado y molido.
3. En un jarro de vidrio previamente esterilizado, acomodar los pepinillos tomando en cuenta que deben llenar el frasco. Regar encima el vinagre, azúcar y cardamomo.
4. Para asegurarse que se conserven, tapar cualquier entrada de aire con una funda de plástico.
5. Reservar la conserva 1 semana en un ambiente fresco sin luz antes de utilizarlo.

Montaje:

1. Rellenar una manga de plástico con boquilla redonda de puré de papa.
2. En un plato, acomodar 5 albóndigas de cerdo, 5 suspiros de papa, la zanahorias cortadas por la mitad y las coles de bruselas enteras. Acomodar media cucharadita de mermelada de cereza alado de cada albóndiga y finalmente, en un costado, poner los pickles de pepinillo.
3. Decorar con flores comestibles.

Anexo 6: Imagen Plato Principal



Anexo 7: Imagen Plato Principal



Anexo 9: Receta Postre

Jordbaer, melk og mandler”

Realizado
por: María Paula Pazmiño

Tipo: Postre

Porciones: 4 - pax

Ingredientes:

Tierra de granola seca:

- 45gr de hojuelas de avena
- 12gr de trigo partido
- 12gr de almendra entera
- 5gr de coco rallado seco
- 12gr de arándanos deshidratados
- 8gr de nibs de cacao
- 16gr de miel de abeja

Bizcocho de almendra:

- 20gr de maicena
- 60gr de polvo de almendra
- 80gr de huevo
- 60gr de azúcar

Preparación:

Tierra de granola seca:

1. Pre- calentar el horno a 350°F.
2. En un tabla, picar la almendra entera.
3. En un bowl, agregar todos los ingredientes: las hojuelas de avena, el trigo partido, la almendra picada en trozos, el coco rallado, los arándanos y los nibs de cacao.
4. Con la ayuda de una cuchara o espátula, regar la miel de abeja y mezclar.
5. Engrasar una lata con mantequilla clarificada, aceite de coco o aceite de oliva y poner la granola.
6. Meter al horno y bajar la temperatura a 300°F y hornear entre 15 a 25 minutos.
7. Reservar

Bizcocho de almendra:

1. Pre- calentar el horno a 350°F.
2. Separar las yemas de las claras.
3. En el tazón de la batidora, cremar las yemas con el azúcar hasta obtener una textura esponjosa.
4. Tamizar los polvos y agregar con una espátula, en forma envolvente, a las yemas cremadas.
5. Montar las claras de huevo a punto de nieve.

Crumble de avellana y arándanos:

- 50gr de avellana
- 50gr de mortiño
- 12gr de mantequilla sin sal
- 12gr de polvo de almendra
- 12gr de azúcar morena
- 12gr de harina de trigo

Salsa de frutos rojos:

- 30gr de mora
- 30gr de frambuesa
- 30gr de frutilla
- 30gr de mortiño
- 90gr de azúcar

Helado de pudín de arroz y vainilla:

- 60gr de arroz
- 350ml de leche entera
- 100ml de crema de leche 35% grasa
- 1 vaina de vainilla
- 25gr de leche en polvo 0% materia grasa
- 20gr de glucosa atomizada
- 2gr de estabilizante para helado con base láctea

6. Agregar 1/3 de las claras a la mezcla anterior, revolver y luego agregar todo.
7. En un molde rectangular expandir la masa de bizcocho.
8. Hornear entre 10 a 12 minutos.
9. Sacar, enfriar y cortar con un corta pastas redondo de 10cm de diametro el bizcocho.

Crumble de avellana y arándanos:

1. Pre- calentar el horno a 350°F.
2. En el recipiente del procesador, procesar las avellanas, el mortiño, el polvo de almendra y la harina de trigo. Reservar.
3. En el tazón de la batidora con el escudo, mezclar el azúcar morena con la mantequilla.
4. Añadir los ingredientes de la procesadora al tazón de la batidora y mezclar hasta que todo se haya incorporado.
5. En un lata previamente engrasada con mantequilla, esparcir la masa pasando por un tamiz o por un rallador.
6. Hornear entre 10 a 15 minutos hasta que tome color y su textura sea crocante.
7. Reservar

Salsa de frutos rojos:

1. En una olla, agregar todos las frutas y cocinar a fuego medio-bajo.
2. Cuando hayan soltado todo el líquido, agregar el azúcar y remover constantemente.
3. Cocinar hasta que su textura sea similiar al de una mermelada.
4. Reservar el 50% y el restante, pasar el mixer de inmersión con el fin de obtener un salsa.
5. En un bowl, mezclar ambos; la salsa y las frutas cocidas con el azúcar.
6. Reservar en el frío.

Helado de pudín de arroz y vainilla:

- 40gr de huevo

Cheesecake de vainilla:

- 150gr de queso crema
- 8gr de queso mascarpone
- 1 huevo
- 40gr de azúcar
- 1gr de esencia de vainilla
- 7gr de maicena
- 10ml de zumo de 1 limón

Decoraciones:

- 50gr de chocolate blanco
- 35gr de masa filo
- 10gr de miel de abeja
- 20gr de mantequilla sin sal
- 65gr de frutillas

1. La noche anterior: remojar en un bowl el arroz con la crema de leche y la leche entera tibia.
2. Al día siguiente, cernir las leches y reservar. *descartar el arroz
3. En una olla, calentar la leche, crema de leche, la mitad del azúcar y la vaina de vainilla cortada en dos y raspada.
4. En un bowl, mezclar la leche en polvo, la glucosa el estabilizante y añadir a la olla cuando la mezcla se encuentre a 40°C.
5. En un bowl, con la ayuda de un batidor de mano, cremar el azúcar con las yemas de huevo. Agregar la mezcla de la olla poco a poco y luego cocinar todo junto hasta 85°C.
6. Enfriar y emulsionar con el mixer de inmersión.
7. Luego de 12 horas en refrigeración, poner en la máquina de helados y servir.

Cheesecake de vainilla:

1. Pre- calentar el horno a 350°F
2. En el tazón de la batidora, batir los huevos con el azúcar hasta obtener un mezcla esponjosa.
3. Añadir el queso crema y queso mascarpone a temperatura ambiente y mezclar. Luego, añadir el zumo de limón y la esencia de vainilla.
4. Retirar el bowl de la batidora y con una espátula, en forma envolvente, añadir la maicena previamente tamizada.
5. En moldes de silicona en forma de semi esfera engrasados con mantequilla y harina, hornar el cheesecake entre 10 a 15 min.
6. Retirar del horno y enfriar mínimo 12 horas.

Decoraciones:

1. Temperar el chocolate blanco y expandir en un mesón. Cuando se haya cristalizado, con la ayuda de una espátula, raspar el chocolate verticalmente para formar cilindros.
2. En una bandeja, acomodar láminas de masa filo. Cubrir cada lámina con mantequilla sin sal derretida y poner una encima de otra. Hornear entre 10 a 15min, hasta que este completamente dorado a 350°F. Cuando salga del horno, cubrir la masa con miel de abeja suave.

3. Lavar y cortar láminas de frutilla.

Montaje:

1. En un plato, poner una base de tierra de granola.
2. A los laterales, dos keneles de helado.
3. Bañar el cheesecake con chocolate blanco templado y cubrir con crumble de avellanas y arándanos. Pegar con el mismo chocolate, la base de bizcocho de almendra
4. Encima del cheesecake, acomodar cilindros de chocolate blanco y masa filo partida.
5. Regar salsa de frutos rojos.
6. Decorar el plato con láminas de frutillas frescas y flores comestibles.
7. Servir.

Anexo 10: Imagen Postre



Anexo 11: Información Nutricional Arenque

NUTRITION INFORMATION		
Amounts per 100 grams		
Calorie Information		
Amounts Per Selected Serving		%DV
Calories	262 (1097 kJ)	13%
From Carbohydrate	39.0 (163 kJ)	
From Fat	162 (678 kJ)	
From Protein	60.6 (254 kJ)	
From Alcohol	0.0 (0.0 kJ)	
Protein & Amino Acids		
Amounts Per Selected Serving		%DV
Protein	14.2 g	28%
More details		
Carbohydrates		
Amounts Per Selected Serving		%DV
Total Carbohydrate	9.6 g	3%
Dietary Fiber	0.0 g	0%
Starch	~	
Sugars	7.7 g	
More details		
Fats & Fatty Acids		
Amounts Per Selected Serving		%DV
Total Fat	18.0 g	28%
Saturated Fat	2.4 g	12%
Monounsaturated Fat	11.9 g	
Polyunsaturated Fat	1.7 g	
Total trans fatty acids	~	
Total trans-monoenoic fatty acids	~	
Total trans-polyenoic fatty acids	~	
Total Omega-3 fatty acids	1468 mg	
Total Omega-6 fatty acids	211 mg	
Learn more about these fatty acids and their equivalent names		
More details		
Vitamins		
Amounts Per Selected Serving		%DV
Vitamin A	860 IU	17%
Vitamin C	0.0 mg	0%
Vitamin D	680 IU	170%
Vitamin E (Alpha Tocopherol)	1.7 mg	9%
Vitamin K	0.2 mcg	0%
Thiamin	0.0 mg	2%
Riboflavin	0.1 mg	8%
Niacin	3.3 mg	16%
Vitamin B6	0.2 mg	9%
Folate	2.0 mcg	0%
Vitamin B12	4.3 mcg	71%
Pantothenic Acid	0.1 mg	1%
Choline	95.0 mg	
Betaine	~	
More details		
Minerals		
Amounts Per Selected Serving		%DV
Calcium	77.0 mg	8%
Iron	1.2 mg	7%
Magnesium	8.0 mg	2%
Phosphorus	89.0 mg	9%
Potassium	69.0 mg	2%
Sodium	870 mg	36%
Zinc	0.5 mg	4%
Copper	0.1 mg	5%
Manganese	0.0 mg	2%
Selenium	58.5 mcg	84%
Fluoride	~	

Fuente: [nutritiondata.self.com https://nutritiondata.self.com/facts/finfish-and-shellfish-products/4067/2](https://nutritiondata.self.com/facts/finfish-and-shellfish-products/4067/2)