

UNIVERSIDAD SAN FRANCISCO DE QUITO USFQ

Colegio de Hospitalidad Arte Culinario y Turismo

Gastronomía ecuatoriana con sabores de la provincia de Loja

Sofía Anabel Romero Sánchez

Arte Culinario

Trabajo de fin de carrera presentado como requisito
para la obtención del título de
Licenciada en Gastronomía

Quito, 13 de diciembre de 2020

UNIVERSIDAD SAN FRANCISCO DE QUITO USFQ

Colegio de Hospitalidad Arte Culinario y Turismo

HOJA DE CALIFICACIÓN DE TRABAJO DE FIN DE CARRERA

Gastronomía ecuatoriana con sabores de la provincia de Loja

Sofía Anabel Romero Sánchez

Nombre del profesor, Título académico

Sebastián Navas Borja, Coordinador

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 el Art. 144 de la Ley Orgánica de Educación Superior.

Nombres y apellidos: Sofía Anabel Romero Sánchez

Código: 00202961

Cédula de identidad: 1105672974

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UNPUBLISHED DOCUMENT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 presente trabajo de investigación busca dar a conocer lo valiosa que es la diversidad de productos en Ecuador, enfocándose en la región Sierra y enseñando sus géneros representativos. Se desarrollará un menú donde únicamente se utilizan ingredientes de la Sierra ecuatoriana, además, la principal finalidad es dar a conocer la provincia de Loja, lugar lleno de cultura y tradición, resaltando la riqueza gastronómica a través de sus platos típicos, de ese modo se busca recuperar ciertas recetas llenas de identidad.

Palabras clave: Gastronomía, Ecuador, Loja, productos, recetas.

ABSTRACT

This research paper intends to acknowledge the value and importance of the diversity Ecuadorian products have, focusing in the Andean region and explaining the most representative genres. A menu is developed focusing primarily in the use of Andean ingredients from Ecuador, adding to that, the main objective is to show off the province of Loja, a place full of culture and traditions, remarking the gastronomical richness with its typical dishes and in that way try to recover certain recipes full of identity and history behind.

Key words: Gastronomy, Ecuador, Loja, products, recipes.

TABLA DE CONTENIDO

INTRODUCCIÓN.....	8
DESARROLLO DEL TEMA.....	9
Características y productos de la Sierra ecuatoriana	9
Loja.....	10
Productos y riqueza gastronómica de Loja.....	12
Comida típica.....	13
Tradición usada en el menú.....	14
Tradicional y típico:	14
Repe	15
Seco de chivo.....	15
Horchata	16
Café de altura.....	18
Los bizcochuelos	19
ELABORACIÓN DEL MENÚ.....	19
Concepto del menú.....	19
Montaje y presentación.....	20
Descripción del menú.....	20
Recetas de cada uno de los platos.....	27
CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	37
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	38
Anexo A: Panel de jueces presentes en la evaluación del menú	41
Anexo B: Fotografía de cada tiempo.....	41
.....	41
.....	42
.....	44
Anexo C: Menú - Gastronomía ecuatoriana con sabor de la provincia de Loja.....	45
Anexo D: Costeo del menú.....	45

INTRODUCCIÓN

El presente trabajo de titulación tiene como objetivo principal elaborar un menú tradicional regional de la provincia de Loja; únicamente utilizando productos de la región interandina o Sierra ecuatoriana, el menú será de siete cursos. En donde se aplicarán conocimientos obtenidos a lo largo del período universitario.

Con este menú se busca resaltar la tradición lojana, su cultura y generar un sentimiento de identidad y empatía por esta provincia. Para esto se realizó una investigación global de las características y productos principales de la Sierra del Ecuador, donde se seleccionaron los ingredientes que formarán parte del menú creando platos tradicionales y nuevos.

Esta investigación contiene información sobre Loja, sus productos y su riqueza gastronómica, algunas de las elaboraciones emblemáticas o los beneficios de sus ingredientes. Además, se encuentran las recetas y pasos de la elaboración de cada curso, en donde se aplican diversas técnicas culinarias.

DESARROLLO DEL TEMA

Se decidió enfocar la elaboración del menú en la gastronomía ecuatoriana, gracias a que en Ecuador predomina la cantidad y variedad de productos de calidad, por ello se lo conoce como un país eminentemente agrícola. Su principal ventaja es que cuenta con recursos de distintas regiones biogeográficas las cuales son: Costa, Insular, Sierra y Amazonía. Variando en cada zona su cultura, además de que su gastronomía se da correspondiendo a los ingredientes que se encuentra en cada región, elaborando variedad de platos autóctonos, cada una de las regiones posee tesoros propios y productos estrella.

Para el menú principalmente se utilizaron productos de la Sierra ecuatoriana, a la vez, se mantuvo un enfoque especial en la provincia de Loja, conservando algunos platos representativos que van más allá de una tradición. Loja cuenta con diversidad de climas debido a su ubicación geográfica, lo que permite una mejor y variada producción de productos agrícolas, generando más alternativas de uso gastronómico (Montalván & Cabrero Miret, 2019).

CARACTERÍSTICAS Y PRODUCTOS DE LA SIERRA ECUATORIANA

Debido a la Cordillera de los Andes su clima se ve modificado, región en la que sus páramos están llenos de pajonales gracias al frío que se da en las alturas, tiene vertientes de agua que nutren a los bosques húmedos y su variada vegetación, hidratando los diversos cultivos, entre sus principales maíz, cebada, trigo y café (Jaramillo, 2012).

Dentro del grupo de los productos de la Sierra destacan: los cultivos de tubérculos andinos, como mashwua, oca, melloco, jícama y papa, productos ricos en carbohidratos, pero deficientes en aminoácidos esenciales (Ministerio de Agricultura Ganadería y Pesca, 2019).

La papa es uno de los productos más importantes de todo el país, cifras de la Subsecretaría de Agricultura de Ecuador calcularon que se producen 421.000 toneladas de papa al año en todo el país, de hecho, existen 570 variedades de papa la mayoría nativas como por ejemplo; la papa chola, papa uvilla, leona negra, conejo negro, yema de huevo, caucha colorada, carrizo, coneja blanca y santa rosa (Ramírez, 2018).

Otros productos consumidos en la Sierra son la variedad de granos y cereales como maíz, quinua, amaranto, trigo, centeno, y cebada, alimentos con gran aporte nutricional gracias a la lisina y metionina. En cuanto las leguminosas se encuentra chocho, haba, fréjol y arveja, las cuales compensan las carencias de los tubérculos. Asimismo, en los sectores más altos del páramo, se producen y consumen proteínas de origen animal, por ejemplo; borregos, cuyes, cerdos, aves y vacas. En la Sierra además existe variedad de productores de hortalizas como los distintos tipos de cebollas, zanahoria, rábano, nabos, tomate riñón, yuca, plátano, zapallo, zambo, col y brócoli. Finalmente, frutales andinos como: tomate de árbol, capulí, babaco, aguacate, membrillos, uvilla, taxo, manzana, fresas y duraznos (Ministerio de Agricultura Ganadería y Pesca, 2019).

LOJA

La provincia de Loja está ubicada al sur de la cordillera ecuatoriana, se caracteriza por ser la Capital Cultural y Musical del Ecuador. Además por su refinamiento español se conoce a Loja como la Ciudad Castellana, gracias a que personajes célebres han nacido en esta provincia como por ejemplo el escritor Benjamín Carrión, Bernardo Valdivieso, el poeta Alejandro

Carrión, el doctor y estadista Isidro Ayora, y literarios como Carlos Carrión y Matilde Hidalgo Navarro, quien fue la primera mujer en sufragar en toda América Latina, derecho que se negaba a las mujeres debido al machismo, entre otros personajes célebres (Municipio de Loja, 2018). Rodeada de una magnífica naturaleza, grandes pampas verdes, bosques petrificados, ríos cristalinos y el parque Nacional Podocarpus ubicado al sur oriente, se considera una de las maravillas naturales del Ecuador, se puede encontrar encantadoras lagunas, majestuosas cascadas en medio de su fauna y flora única en el mundo, son unos pocos ejemplos de su naturaleza dichosa, esto acompañado de un clima inesperado, en donde unos días se siente el frío del paramo y otros una brisa calurosa . Su edificación más representativa es La Catedral, donde se destacan elementos neoclásicos (Ministerio de Turismo, 2018).

La provincia de Loja está conformada por 16 cantones cada uno con sus atractivos turísticos y gastronómicos, con manifestaciones culturales muy ricas en identidad, lo cual es muy notorio en las diferentes festividades, en Loja se celebran cada año el inicio de la siembra en la Madre Tierra o Paccha Mama en los diferentes cantones los cuatro Raymis: Pawcar Raymi, Inti Raymi, Capac Raymi y Kolla Raymi, principalmente en Saraguro, Olmedo y Puyango (La Hora, 2015).

Otra tradición cultural muy característica de la provincia Loja es que cada septiembre la imagen de la Virgen del Cisne llega a la ciudad de Loja. Muchas personas devotas la acompañan desde El Cisne hasta la ciudad, se realiza una celebración con gente de todas partes del país y norte de Perú, el objetivo es rendirle culto a la imagen. Después de su llegada viene otro atractivo, La Feria Internacional anual de Loja apoyando la actividad comercial y económica de la ciudad, es un intercambio de productos del sur de Ecuador con el norte de Perú, donde muchos artistas lojanos se destacan en conciertos, artesanos ofrecen sus productos y emprendedores comparten sus ideas, del mismo modo, están presentes variedad de bocadillos típicos para ser vendidos. Igualmente, para promover la cultura y el arte, cada año hay el Festival de Las Artes

Vivas de Loja, donde se unen para la organización el Ministerio de Cultura y Patrimonio, el Municipio de Loja y el Instituto de Fomento a la Creatividad y la Innovación creando un evento de una semana de duración, en la cual hay música, danza, coreografías, carros alegóricos, bailarines, obras de teatro de artistas nacionales como internacionales (Municipio de Loja, 2019).

PRODUCTOS Y RIQUEZA GASTRONÓMICA DE LOJA

La provincia de Loja es un relieve montañoso e irregular con temperatura promedio que oscila los 16°C, combinando un clima tropical y templado. Está rodeada por valles como Catamayo, Rumishitana, Taxiche, Landangui, Malacatos, Gonzanamá y el Valle de Vilcabamba. En cuanto los productos principales que se cultivan son el maíz, fréjol seco, caña de azúcar, maní, arroz y banano. A nivel de provincias de la Sierra, Loja obtuvo el primer lugar en la producción de fréjol seco y de maíz duro. En las zonas tropicales se cultiva yuca, plátano, zarandaja, frutas y hortalizas. La caña de azúcar aporta económicamente a la provincia de Loja gracias a que se instaló el ingenio azucarero en la hacienda Monterrey. Correspondiente a la ganadería, los valles son muy apropiados para la crianza de ganado vacuno.

La gastronomía de Loja se caracteriza por ser tradicional, existen lugares estratégicos para degustar la variedad gastronómica que ofrece esta provincia, como es el caso de La Plaza del Valle, en donde están ubicados restaurantes de comida típica (Jaramillo, Texto Guía de Cocina Ecuatoriana, 2012).

Por el mestizaje, los elementos gastronómicos han variado convirtiéndose en saberes ancestrales propios de cada lugar, producto de la combinación de ingredientes de cada zona y el respeto a las tradiciones generacionales.

La comida Lojana es fusión de la sazón española y judía. Debido a la conquista los españoles influyeron en la gastronomía, importando alimentos nuevos y efectuando nuevas técnicas de cocción como el horneado (Montalván & Cabrero Miret, 2019).

Comida típica

- Ají de pepa: Ají a base de pepa de zambo tostada, cilantro y especias.
- Arveja con guineo: Sopa que deriva del repe, se elabora con alverja seca y guineo, se acompaña con aguacate.
- Bizcochuelos: Elaborado a base de huevos y chuno de achira.
- Bocadillos: Dulce hecho con panela derretida y maní.
- Bollo lojano: Pan dulce elaborado con miel de panela. Se acompaña con café y queso.
- Cecina: Carne de cerdo finamente cecinada y secada al sol, asada a la brasa. Se sirve con yuca y curtido de cebolla
- Cuy asado: Cuy aliñado con sal y pimienta asado a la brasa, se sirve acompañado de papas, mote, ají de pepa y con un buen vaso de horchata.
- Gallina cuyada: Gallina que se sazona, asa y sirve de la misma manera que el cuy.
- Higos con queso: Dulce de higos pasados en panela con queso fresco.
- Horchata: Bebida preparada en infusión de hierbas y flores aromáticas y medicinales. Se endulza y añade jugo de limón.
- Humitas: Masa elaborada con maíz fresco molido, sutilmente aliñada, por lo general se rellena de queso y se envuelve en hoja de choclo.
- Miel con quesillo: Quesillo fresco y tierno con miel de panela caliente.
- Repe: Sopa de guineo con leche, quesillo y cilantro, se acompaña con aguacate.
- Roscones: Roscas dulces y crocantes glaseadas, elaborados con harina, huevos y azúcar.

- Sango: Mezcla de harina maíz seco tostado con agua previamente sazonada con un refrito y sal, finalmente se añade quesillo. Se acompaña con aguacate o huevo frito.
- Tamal Lojano: Elaborado con maíz pelado, remojado y molido. Se humedece con caldo de cerdo o pollo condimentado y se rellena esta masa con pollo o cerdo, para posteriormente envolverlos con hoja de achura y llevarlos a la vaporera (Jaramillo, Texto Guía de Cocina Ecuatoriana, 2012)

TRADICIÓN USADA EN EL MENÚ

Para mantener ciertas costumbres y comida tradicional de Loja se decidió incluir en el menú algunos platillos representativos de la provincia de Loja.

Tradicional y típico:

Para la Real Academia de la Lengua Española la palabra tradición se refiere a la “Transmisión de noticias, composiciones literarias, doctrinas, ritos, costumbres, etc., hecha de generación en generación” es decir, algo que sigue las ideas, normas, hábitos o prácticas del pasado y se trascienden generacionalmente como parte de un legado (RAE, 2020). Entonces, para referirse a una receta tradicional, debe tener una historia detrás y un camino recorrido en la preparación, un significado dentro de una sociedad, se busca mantener o recuperar lo perdido a pesar del tiempo. El término plato típico se refiere a que es representativo o popularmente consumido y elaborado en cierto lugar, representa los gustos particulares de región o comunidad, con lo cual los habitantes se pueden identificar (Unigarro Solarte, 2010).

Repe

Es la sopa insignia de la provincia de Loja, se otorgó el nombre a este plato dado a que el ingrediente principal es el guineo verde, conocido por las anteriores generaciones como “*repe*” (Mapa Gatronómico del Ecuador, 2017).

No se sabe exactamente cual es el verdadero origen de esta sopa. Leyendas cuentan que su creación se dio debido a la necesidad que existía en la época presidencial de Oswaldo Hurtado entre 1981 y 1984, por la crisis y escasez de alimentos que Ecuador atravesó, naciendo de la carencia un plato nutritivo, rico y económico, con ingredientes que la mayoría de los lojanos logran conseguir fácilmente.

Otra leyenda contada por Oswaldo Celi Jaramillo, indica que el *repe* es más antiguo que la época colonial, en sus "Cuentos y Leyendas" menciona que el *repe* fue comida favorita de las familias lojanas desde la Colonia, la cual constituía como dieta obligatoria, para los enfermos del hospital "San Cosme y San Damián", donde nació el dicho popular lojano "Repe sin sal, jeringa del hospital, y los enfermos muy mal" (Coronel Illescas, 2008).

El *repe* blanco se elabora con quineo, quesillo y cilantro. En cada familia, se tiene un secreto especial para que quede mejor, el que es compartido de generación en generación familiarmente. Se sirve acompañado de arroz y aguacate. Al agregarle papa su nombre cambia a *repe* mestizo, aportando cremosidad. Existen siete variedades principales de este plato; el *repe* blanco, *repe* mestizo, arveja con guineo, *repe* con frejol y papá, *repe* con maní (Mapa Gatronómico del Ecuador, 2017).

Seco de chivo

El seco es una preparación típica de la gastronomía ecuatoriana, se trata de un guiso o estofado de algún producto cárnico como pollo, res o en este caso chivo. El seco de chivo se elabora

principalmente en las provincias de Santa Elena y Loja (Asociación de Chefs del Ecuador, 2017).

El seco de chivo es una derivación del cabrito peruano, que se ha adaptado las regiones del Ecuador. Al momento de preparar existen algunas diferencias, en la Sierra se agrega panela adicionando dulzor y en la Costa se agrega cerveza aportando amargura. Para eliminar el tufo que suele tener la carne de chivo o borrego, se debe fermentar en cerveza, chicha de jora o jugo de naranjilla, esto permite que los nutrientes de la carne se asimilen y se ablande el producto. Generalmente se acompañan los secos con arroz amarillo o conocido también como colorado, plátano, ensalada con cebolla, tomate y aguacate (Capelo, Felipe; El Comercio, 2016).

El nombre seco es completamente contrario a lo que se refleja en el plato, ya que este guiso es muy jugoso. El origen de su nombre es desconocido, pero una de las teorías más mencionadas, según señaló el Chef Esteban Tapia en la entrevista realizada por El Comercio, es que el término “seco” data del siglo XX, el cual proviene de la palabra en inglés “second”, cuando se ofrecía comúnmente alimentos los ingleses que se erradicaron en Santa Elena, por sus trabajos en las petroleras. Se encontraron con la tradición ecuatoriana de consumir sopa y segundo plato, entonces los ingleses al referirse al segundo plato decían en inglés “second”, los ecuatorianos al escuchar esto se adaptaron, difundieron y abreviaron esta palabra a ‘seco” (Tapia, Esteban; El Comercio, 2016).

Horchata

En la provincia de Loja se cultivan variedad de plantas con fines medicinales, las cuales son consumidas en infusiones. La horchata es una bebida reconocida y tradicional de la provincia de Loja, se trata de una mezcla de hasta 65, quienes recuperan un valor medicinal representadas en una bebida. A esta refrescante bebida se le atribuyen características antiestrés y antiinflamatorias, aparte de ser hidratante, energizante, digestiva y un tónico cerebral como

menciona Natalia Bailón, docente investigadora de Microbiología y Bioquímica clínica en un estudio del Departamento de Ciencias de la Salud de la Universidad Técnica Particular de Loja. En su estudio se detallan los valores medicinales presentes en la horchata y sus aportes como una bebida para prevención de enfermedades, entre ellas el cáncer.

Mediante un estudio etnomédico se seleccionaron diez distintos tipos de mezclas de plantas, popularmente conocidos como tongos, se prepararon las infusiones para posteriormente secar y aplicar líneas tumorales. Cinco de estas muestras funcionaron para inhibir el crecimiento de astrocitoma cerebral (cáncer cerebral) sin matar las células normales de los humanos. También se hicieron pruebas en células normales de hámster, donde se observó que las diez muestras no tuvieron ningún daño genético, sino mostrando un efecto protector de ADN. Se observó que actúa como antioxidante ayudando en la prevención de enfermedades. A continuación, las diez plantas imprescindibles de la horchata para obtener estos beneficios (Bailón, 2018).

1. Ataco: Herbácea erguida que se da en los valles interandinos y las laderas. Posee hojas y tallos de color rojo. Por esta planta la horchata tiene el característico color rojizo, se usa como colorante, aditivo nutricional y aromatizante. Contiene proteínas, minerales y vitaminas naturales: A, B, C, B1, B2 y B3, asimismo ácido fólico, niacina, hierro y fósforo.
2. Cedrón: Planta espontánea de América del Sur, originaria del Perú. (Rojas Armas, Palacios Agüero, & Ortíz Sánchez). Con propiedades antisépticas, antiinflamatorias, antipiréticas, carminativas y sedantes.
3. Hierba Luisa: Originaria de Sudamérica, cultivada en muchos jardines y huertos de esta provincia por el especial aroma a limón. Entre sus propiedades sobresale el mejoramiento del proceso digestivo, además es eficaz para tratar el insomnio y controlar el estrés.
4. Toronjil: Planta aromática, parecida a la menta, pero con un sabor más cercano al limón. Tiene características que actúan a nivel mental, emocional y nervioso.

5. Manzanilla: Llamada también camomila, ayuda a que el cuerpo se sienta relajado y pueda absorber mejor el agua, lo que favorece a una mejor hidratación y mejora del ánimo.
6. Escancel: Ayuda a los problemas pulmonares como: resfriado, catarro, dolores de pecho y neumonía, por sus propiedades expectorantes. Beneficiosa para el hígado, vesícula biliar y los riñones. También le aporta color rojizo a la horchata.
7. Congona: Las hojas y los tallos son ricas en alcaloides, taninos, resinas, miristicina y bisabolol.
8. Borraja: Alto contenido en fibra, vitaminas y minerales como: calcio, hierro, magnesio y fósforo. Tiene una importante cantidad de mucílagos, siendo esta una fibra soluble recomendada para colesterol alto y triglicéridos.
9. Shullo: Tradicionalmente se la usa para tratamientos de cólicos, golpes e inflamaciones.
10. Cola de caballo: Planta medicinal con numerosas propiedades para la salud, entre las que destacan la de ayudar a eliminar la retención de líquidos (Bailón, 2018).

Café de altura

En Ecuador se encuentran dos especies de café, el arábigo y robusto. El arábigo tiene una mayor adaptabilidad a los distintos ecosistemas de las regiones del Ecuador, se cultiva desde altitudes cercanas al nivel del mar, hasta los 2.000 metros. También se lo conoce como café de altura, en la provincia de Loja la producción de café arábigo adquiere una gran relevancia. Las condiciones ambientales y agronómicas que caracterizan a esta zona contribuyen a que el cultivo de café goce de óptimas condiciones y por tanto el resultado final sea un producto de calidad y exquisitez (Red Internacional de Investigación de Gestión de la Comunicación, 2016). El café lojano se ha hecho acreedor de muchos de reconocimientos y premios en los mejores concursos. Los cafés de los cantones Espíndola, Olmedo, Calvas, Gonzanamá, Quilanga y Puyango, han resaltado en los concursos que se han presentado, entre ellos, el

concurso anual “Taza Dorada” organizado por la Asociación Nacional de Exportadores de Café (Ministerio de Turismo del Ecuador, 2012). Por esto Loja cuenta con una importante ventaja competitiva tanto en los mercados nacionales como internacionales (Red Internacional de Investigación de Gestión de la Comunicación, 2016).

Los bizcochuelos

Es un dulce bizcocho esponjoso tradicional a base de harina de chuno de achira, huevos y azúcar. Es un gran alimento y fuente de energía, que principalmente se produce en la parroquia San Pedro de la Bendita del cantón Catamayo, donde gran parte de la población se dedica a la elaboración de bizcochuelos desde 100 años, tras generación en generación se ha mantenido esta receta y tradición. El secreto para un excelente bizcochuelo es hornear en horno de barro alimentado por leña. Idealmente se acompaña con café o chocolate (Diario Extra, 2019).

ELABORACIÓN DEL MENÚ

Será un menú completo de siete tiempos contando el aperitivo de bienvenida y el café de finalización. En todas las elaboraciones se usarán ingredientes de la Sierra ecuatoriana, con un enfoque especial en la tradicional gastronomía de la provincia de Loja.

CONCEPTO DEL MENÚ

El presente menú es regional puesto a que los productos que formarán parte de este se cultivan principalmente en la Sierra del Ecuador, por ende el concepto se quiere transmitir es una idea de identidad con la provincia de Loja, que la persona que pruebe se sienta acogida y que conoce una parte de Ecuador a través de los sabores, ya que *“¡El que no conoce Loja, no conoce mi país!”*, es por ello que cada una de las preparaciones tiene un motivo. El cual será explicado a continuación.

MONTAJE Y PRESENTACIÓN

Todos las elaboraciones se presentarán visualmente encantadoras, con su completa composición y balance en las texturas y alturas debido a las preparaciones como tejas y crocantes. Se usarán diferentes brotes y pétalos de flores comestibles para agregar color y viveza. Cada una de las preparaciones se servirán en platos artesanales de cerámica, elaborados en Tturu Wasi, o Casa de Barro un negocio comunitario de varios ceramistas del barrio Cera en la parroquia de Taquil de la provincia de Loja, personas que han aprendido de sus ancestros a hacer distintas elaboraciones artesanales con cerámica y mantienen esa tradición de trabajo en arcilla, haciendo increíbles obras de arte que ayudarán a reforzar el concepto de comida acogedora que se desea transmitir.

DESCRIPCIÓN DEL MENÚ

El aperitivo de bienvenida: Sulpay

Del quichua al español “te agradezco”, se trata de un cracker de quinua el grano dorado de Los Ándes, una galleta crocante elaborado con semillas de chía y ajonjolí blanco; sobre esta una mermelada de cebolla perla caramelizada y manzana Ana producida en la Sierra ecuatoriana, especialmente en Tungurahua, con azúcar morena y un poco de vinagre de manzana. Para aportarle algo más lojano y un contraste salado se agregará a este bocadito cubos de queso fresco de Gonzanamá, un cantón de Loja. Finalmente para un toque crocante, tocino en brunoise fino.

- *Ingredientes principales:*

Quinua:

Pseudocereal proveniente de América Latina, fue uno de los alimentos clave en la dieta de los incas, si bien es consumido como un grano, la quinua pertenece a la misma familia de la espinaca, la acelga y la remolacha. Es una buena fuente de fibra, proteína, calcio, magnesio además de sus vitaminas B y E (Lewin, 2015). Actualmente se ha diversificado su uso, creando snacks, apanaduras, cereales, pastas y bebidas a base de quinua (El Universo, 2020). En Ecuador, el 40% de las aproximadamente 4.500 toneladas de quinua que se producen en el país proviene de los agricultores familiares campesinos, principalmente de las provincias de Carchi, Cotopaxi, Chimborazo, Imbabura y Pichincha, donde existen 2.089 productores que siembran el producto en 2.957 hectáreas (Ministerio de Agricultura y Ganadería, 2020).

Cebolla:

Hortaliza originaria de Asia que se extendió a lo largo de mundo por su adaptabilidad a distintos climas y zonas geográficas, en América los principales países productores son: México, Ecuador, Jamaica y Paraguay (AGRI nova Science, 2018). En Ecuador se consume y emplea mucho en la alimentación, ingrediente principal de varios platos típicos. Se caracteriza por su cantidad de minerales como calcio, magnesio, yodo, cobalto, cobre, hierro, fósforo, cloro, níquel, potasio, silicio, zinc, azufre y bromo y poder antioxidante a pesar de su bajo valor energético, contiene vitaminas: A, B1,C y E. En Ecuador se dan cinco tipos de cebolla: Cebolla colorada o paitaña, cebolla blanca en rama, cebolla negra, cebolla perla y cebolla puerro (El Comercio, 2011).

Manzana:

Fruto del manzano de la familia de las Rosáceas, es una de las frutas más completas en el aspecto nutricional ya que el 85% de su composición es agua, por lo que es hidratante, además de llena de fibra, contiene vitamina E, C, potasio y posee antioxidantes (Consumer, 2019).

Queso de Gonzanamá:

Gonzanamá es un cantón de Loja, ubicado a 83 kilómetros de la ciudad. La leche y queso son los principales productos de este cantón, existen empresas dedicadas exclusivamente a la comercialización de lácteos y sus derivados, entre ellas Gonzanamalac y Gonzanameñito (Edairy News, 2014).

Queso fresco de textura blanda a semidura, color blanco con una humedad moderada. Su elaboración empieza con leche de vaca, la cual se coloca cerca de un recipiente con olor rancio por algunos minutos, se trata del cuajo elaborado con la panza de una res que se macera con naranja agria, suero, sal y dulce. No se utilizan químicos para cuajar el queso de Gonzanamá, se vierte el cuajo en la leche, y a los 5 minutos se asienta el quesillo quedando suero de la leche. Al conseguir el quesillo se lo pica en un recipiente o con molino para desmenuzarlo, luego se maja esto con ayuda de una batea, hasta que se encuentre como una pasta, para finalmente llevarlo a los moldes. Los precios varían de uno a dos dólares (La Hora, 2004)

Entrada fría: Carpaccio de trucha.

Se elaborará ahumando el filete de trucha con sal en grano, azúcar y sal ahumada. Se presentará en finas láminas marinadas con una vinagreta a base de perejil, ajo, mix de pimientas, aceite de oliva, mostaza y para un contraste de dulzor se agregará panela, producto ecuatoriano de la caña de azúcar. Además, unas gotas de aceite albahaca que se elaborará a partir de blanquear un manojo de albahaca triturándola con aceite de oliva y filtrándolo. Servido con alcaparras fritas y pan tostado para darle un toque crocante.

- *Ingredientes principales:*

Trucha:

Es un pescado azul de agua dulce que pertenece a la familia Salmonidae, por lo general vive en lagos, ríos de aguas frías y limpias. Se caracterizan por su cuerpo liso y alargado color

plateado con manchas de distintos colores que varían según la especie, edad, o estado de ánimo. Su carne varía según su alimentación puede ser rosada o blanca, a las rosadas también se las conoce como truchas asalmonadas. Existen la trucha Arco Iris, trucha de Lago y trucha de garganta cortada (Coruñesas, 2015). Para su producción se necesita de disponibilidad de agua limpia y una adecuada temperatura entre 9 y 17 °C. Estas son condiciones climáticas e hidrológicas propias de la mayor parte de la región Interandina como las provincias de Azuay, Cañar, Bolívar, Pichincha e Imbabura. Ciertas zonas de la provincia de Loja, por sus características biofísicas similares, también posibilitan la producción de trucha, además de que el consumo es elevado (Aguirre, García, & Ríos, 1994).

Caña de azúcar/panela:

Originaria de Indonesia, llegó a América con los españoles a principios, la plantaron en Centroamérica y posteriormente se extendió su cultivo por todos los países de clima tropical y subtropical, entre ellos Ecuador. Producto indispensable del que se obtiene el azúcar, panela, aguardiente, alcoholes potable e industrial, vinagre y melazas. Las provincias de mayor producción son: Guayas, Cañar, Loja, Imbabura, Los Ríos y Carchi. La panela es un tipo de azúcar sin blanquear ni procesar, obtenida directamente del jugo de la caña (Jaramillo, Texto Guía de Cocina Ecuatoriana, 2012).

Entrada Caliente: Repe

Sopa cremosa tradicional lojana elaborada a partir de cebolla, comino y aceite, como ingrediente principal guineo. Se le agrega quesillo y cilantro fresco. Para acompañarla se presentará con aguacate, queso fresco y un crocante de arroz con sabor al tostado y crujienteocolón, representando lo común que es agregar arroz a las sopas en la provincia de Loja.

- *Ingredientes principales:*

Guineo verde, plátano de seda o Jibarito:

El plátano de seda verde tiene un alto contenido de potasio que ayuda en la prevención de calambres, también contiene fibra, hierro, vitamina C, vitamina B6 y beta carotenos, regula los líquidos corporales y además de controlar la glucosa, mantiene la presión sanguínea a niveles normales. En Loja, la mayor producción de guineo se cultiva en los valles de Malacatos y Vilcabamba por su clima cálido. Se pueden realizar variedad de elaboraciones como chifles, molo, sopas lojanas, entre otras (Unisima, 2017).

Quesillo:

En la cocina lojana, el quesillo es uno de los alimentos más consumidos, por lo general se acostumbra comerlo como postre con miel o en sopas como el repe, por sus características especiales que permiten que se desintegre en las cocciones, aportando cremosidad y sabor en los platos. Se obtiene del primer paso para elaborar un queso, agregando el cuajo a la leche consiguiendo que se asiente el quesillo en poco tiempo, no se le agrega sal (Veintimilla, 2016).

Limpia Paladar: Granizado de horchata

Para refrescar nuestro menú se decidió hacer un granizado de una bebida tradicional Lojana, la horchata. Se trata de una preparación con diferentes flores y hierbas aromáticas incluyendo escancel, cedrón, hierba luisa, menta, manzanilla, toronjil, esencia de rosa, entre otras. Se endulzará y agregará limón para balancear y que cumpla la función de refrescar.

Plato fuerte: Seco de Chivo

El seco es algo simbólico en la gastronomía del Ecuador, representativo en el cantón Zapotillo perteneciente a la provincia de Loja. Se trata de un estofado hecho a cocción larga a fuego lento, con vegetales como cebolla, ajos, pimientos, achiote, cilantro y un adobo especial a base de diferentes especias dulces, ajo, pimientos, naranja agria y dulce, menta, achiote y cerveza.

Será servido con puré de yuca, bolitas de arroz colorado y chips de maduro elaborados en el horno. Acompañado de una ensalada de aguacate, tomates cherry y cebolla paiteña, además un ají de tomate de árbol elaborado con ají nacional.

- *Ingredientes principales:*

Chivo:

Para la producción de carne de chivo en Ecuador se utiliza la raza Bóer, origen Sudafricano que se caracteriza por tasa buena de crecimiento y fertilidad. Es un animal pequeño, fuerte y con músculos desarrollados, pueden llegar a pesar 70 a 80 kilogramos en caso de las hembras y los machos de 100 a 120 kilos. Posee alta cantidad de proteínas y un bajo nivel de colesterol por su carne magra, su valor nutricional es bueno ya que tiene minerales como hierro, zinc y vitaminas, además contiene aminoácidos esenciales como arginina, leucina e isoleucina, también ácido graso esencial, ácido linoleico el cual inhibe el colesterol y los triglicéridos (Saltos, 2016).

Achiote:

Es un aliño común, utilizado en la mayoría de las cocinas tradicionales del país. No solo se utiliza para dar color a las sopas, sino también a guisos de platos fuertes (Unigarro, 2010).

Ají:

En la cultura ecuatoriana el ají es considerado un condimento, su cultivo data de la época de la cultura Valdivia. En Ecuador se utilizan principalmente los siguientes tres tipos: El ají nacional llamado *uchú*, el ají rocoto, término que viene del quichua *rucutu*, y finalmente el ají *piqui-uchu*, cuyo nombre se da debido a que es pequeño y en quichua *piqui* significa pulga y *uchú*, ají (Estrella, 1990).

Postre: Feria de Fresa

En este postre el principal ingrediente será la fresa, la cual nos acompaña durante todo el año en la provincia de Loja, se busca algo refrescante por lo que se utilizará menta y limón, para darle el toque lojano se utilizará cantaclaro, aguardiente lojano que le dará un sabor único. El postre está compuesto por un helado cremoso de fresa elaborado a partir de una pasta bomba, merengue suizo, crema de leche montada y pulpa de fresa. Un culís de fresa, menta y cantaclaro. Un crumble de cítricos para que se mantenga un postre ligero y para que proporcione altura unas tejas de suspiro elaboradas a partir de un merengue italiano con unos trozos de maní y ralladura de limón, para complementar este postre se decorará con brunoise de fresa, y fresas deshidratadas, hojas de menta y flores de violetas.

- *Ingrediente principal:*

Fresa:

Pertenece a la familia de las rosáceas y al género de las fragarias. Es originaria de América y se cultiva principalmente en Chile y California y Virginia, en Estados Unidos. Las variedades más cultivadas en Ecuador son: oso grande, diamante, monterrey y albión, se diferencian en tamaño y textura. Pichincha es el mayor productor con 400 hectáreas cultivadas, le sigue Tungurahua y provincias como Chimborazo, Cotopaxi, Imbabura y Azuay y Loja, con una producción que supera las 40 hectáreas, según Jorge Fabara (Fabara, 2011).

Café con bizcochuelo:

Para finalizar y completar la tradición lojana, se dará una taza de café de altura recién filtrado acompañado de bizcochuelo tradicional de San Pedro de la Bendita, Malacatos y Vilcabamba, el valle de la longevidad, elaborado con el mismo peso de huevos, azúcar, chuno de achira, y jugo de naranja. Receta compartida por mi abuelita Eloisita Benavides la cual fue transmitida por su madre Carmelita Aldeán.

- *Ingredientes principales:*

Café:

Conocido también como *Coffea Arabica*, es un arbusto de la familia Rubiaceae, con sus características flores aromáticas de color blanco o cremoso y hojas radiantes. Su fruto es una baya elíptica de más o menos 15 cm de largo, al principio de color verde, después de color rojo y, con el tiempo, de color azul-negro. Está formado por una epidermis exterior carnosa y una pulpa de sabor dulce. Su nombre proviene del vocablo árabe “Kahwah” (‘cava’), que llegó a nosotros por medio del vocablo turco “Kahwe” (‘cave’). Su ingrediente activo es la cafeína que se encuentra camuflada por su fino aroma y sabor. Tiene efectos vigorizantes, tonificantes y estimulantes que hacen de él una bebida fabulosa con numerosos beneficios para la salud. Es analgésico, antidiabético, antineoplásico, cardioprotector, laxante y diurético (Ministerio de Turismo del Ecuador, 2012).

Chuno de achira:

La achira o (*Canna Indica*) es una planta nativa de los Andes Tropicales, con distribución desde Chile hasta México. El chuno de achira proviene de la deshidratación de la raíz de esta planta, por la separación del almidón presente en el tejido celular de los rizomas de la achira. Su nombre deriva del quechua *chuñu* que significa arrugado, sacar el chuno es una forma tradicional que idearon los incas para conservar y almacenar el tubérculo. En Ecuador se utiliza el chuno para la elaboración de bizcochuelos, bizcochos, coladas, galletas, panes y se usan las hojas de achira para envolver tamales o quesos de hoja (Duarte, 2018).

Recetas de cada uno de los platos

Sulpay

Realizado por: Sofia Romero

Tipo: Aperitivo

Porciones: 4 pax

Ingredientes:

Crackers de quinua:

- 50 gr Quinoa en grano
- 35 gr Agua fría
- 25 gr Chía
- 10 gr Ajonjolí blanco
- 2 gr Sal común

Mermelada de cebolla y manzana:

- 200 gr Cebolla perla
- 20 gr Aceite de oliva
- 150 gr Manzana Ana
- 15 gr Azúcar morena
- 5 ml Vinagre de manzana
- Sal común

Acompañantes:

- 30 gr Tocino
- 40 gr Queso de Gonzanamá

Preparación:

Crackers de quinua:

Lavar la quinua y cubrirla de agua por 2 horas. En procesador de alimentos colorar la quinua previamente colada, la chía y el ajonjolí, procesar agregando poco a poco el agua hasta conseguir una masa, agregar sal y especias al gusto. Extender la masa a un grosor de 2mm y con ayuda de un cortapastas dar la forma deseada, colocar en una bandeja de horno previamente engrasada o con papel encerado y hornear a 200°C por 5 minutos.

Mermelada de cebolla y manzana:

En un sartén a fuego medio calentar el aceite de oliva y colocar la cebolla perla previamente cortada en julianas finas, mezclar de vez en cuando hasta que se caramelicé. Cuando la cebolla esté caramelizada agregar dados pequeños de manzana Ana pelada e ir mezclando hasta que se poche. Agregar el azúcar y mezclar hasta que se comience a espesar, finalmente agregar el vinagre de manzana y sal.

Tocino crocante y queso de Gonzanamá:

Cortar el tocino en cuadrados pequeños, en un sartén empezar a dorar sin aceite a fuego medio hasta que suelte la grasa, luego subir el fuego y freír hasta que queden crocantes, cortar una fina lámina de queso de Gonzanamá, se puede reemplazar con queso fresco.

Montaje:

Colocar 20 gr de mermelada de cebolla en cada cracker de quinua, agregar 5 gramos de tocino de topping y una lámina de 10gr de queso de Gonzanamá. Repetir este proceso en cada uno de los crackers de quinua y servir como aperitivo, el cual debe estar entre los 50 a 70 gr.

Carpacho de trucha

Realizado por: Sofia Romero

Tipo: Entrada fría

Porciones: 4 pax

Ingredientes:

Trucha ahumada:

- 100 gr Filete de trucha
- 50 gr Sal en grano
- 2 gr Sal ahumada
- 25 gr Azúcar morena
- 5 gr Tomillo fresco
- 5 gr Romero fresco

Vinagreta de perejil:

- 2 gr Ajo pelado
- 5 gr Mostaza
- 15 gr Perejil
- 15 gr Vinagre balsámico
- 10 gr Panela molida
- 60 gr Aceite de oliva
- 3 gr Sal
- 2 gr Pimienta mixta

Aceite de albahaca:

- 200 gr Agua
- 50 gr Albahaca fresca
- 5 gr Sal
- 40 gr Hielo
- 60 gr Aceite de oliva

Alcaparras fritas:

- 10 gr Alcaparras avinagradas
- 20 gr Maicena
- 70 gr Aceite de girasol

Acompañantes:

- 40 gr Pan brioche largo
- 5 gr Aceite de albahaca
- 2 gr Flores comestibles

Preparación:

Trucha ahumada:

Limpiar el filete y quitar todas las espinas con ayuda de una pinza, mezclar las sales y el azúcar morena con unas ramas de romero y tomillo en un bol. En un pirex colocar la mitad de esta mezcla, el filete y la otra mitad mezcla cubriendo completamente la trucha, tapar el pirex con film y reservar en la refrigeradora por 12 horas, cada 3 horas retirar el líquido que se genera. Transcurrido el tiempo enjuagar el filete con agua, cortar pequeños filetes y reservarlos en aceite de oliva.

Vinagreta de perejil:

Colocar en la licuadora el ajo, la mostaza, las hojas de perejil previamente blanqueadas, el vinagre balsámico y la panela molida. Licuar todo agregando poco a poco el aceite de oliva, finalmente agregar la sal y pimienta al gusto.

Aceite de albahaca:

Deshojar la albahaca y blanquear con agua hirviendo y sal, cortar la cocción en agua con hielo permitiendo que el aceite tenga un color verde intenso. Secar bien la albahaca blanqueada, con ayuda de un mixer o una licuadora procesar el aceite de oliva junto al albahaca. Finalmente pasar este aceite por un filtro o una gasa.

Alcaparras fritas:

Quitar las hojas exteriores de las alcaparras en vinagre, pasarlas por maicena cubriéndolas completamente y freírlas en el aceite hasta que estén doradas.

Acompañantes:

En un sartén tostar dos rebanadas finas y pequeñas de pan por persona con un poco de aceite de albahaca.

Montaje:

En un plato plano, colocar un poco de vinagreta de perejil, sobre esto colocar ordenadamente tres laminas de trucha ahumada, colocar unas gotas de aceite de albahaca sobre la trucha y sobre la vinagreta, disponer ordenadamente las alcaparras y las flores comestibles.

Repe

Realizado por: Sofia Romero

Tipo: Entrada caliente

Porciones: 4 pax

Ingredientes:

Repe:

10 gr Aceite vegetal
60 gr Cebolla blanca
3 gr Ajo
700 ml Agua
350 gr Guineo verde
20 gr Cilantro
75 gr Quesillo
15 ml Leche
Sal común
Comino

Crocante de arroz:

100 ml Agua
50 gr Arroz blanco
3 gr Sal común
90 gr Aceite vegetal

Montaje:

400 gr Repe
4 und Crocantes de Arroz
60 gr Aguacate
40 gr Queso fresco

Preparación:

Repe:

En una olla calentar el aceite y preparar un refrito con el ajo y la cebolla, agregar el agua y esperar a que hierva, mientras tanto pelar el guineo y trocearlo con las manos para evitar a que el repe salga oscuro. Agregar el guineo troceado poco a poco evitando que el agua deje de hervir para que el guineo no se oscurezca. Mezclar ocasionalmente hasta que el guineo se cocine, aplastar los tozos más gruesos para que la sopa se espese. Añadir el quesillo desmenuzado, un chorrito de leche, la sal y comino al gusto. Finalmente agregar cilantro finamente picado, y servir. Tradicionalmente se sirve con aguacate, queso y arroz.

Crocante de arroz:

En una olla colocar el agua y la sal, hervirla y colocar el arroz previamente lavado, cocinar por 20 minutos con tapa. Cuando el arroz esté cocinado rectificar la sal y precalentar el horno a 160°C, procesar el arroz solamente por 3 a 4 segundos para evitar moler todos los granos de arroz, formando una masa. Extender la masa en rectángulos sobre papel encerado previamente engrasados con aceite y llevar al horno por 20 minutos. Sacar del horno, mientras calentar el aceite vegetal a 180°C y freír en fritura profunda hasta que el crocante tenga un color dorado. Poner en una servilleta para absorber el exceso de aceite.

Montaje:

En un plato hondo pequeño colocar 100gr de repe, agregarle cilantro y sobre el filo del plato colocar un crocante de arroz, cortar cubos de aguacate y queso fresco y ponerlos ordenadamente sobre el crocante. Repetir esto en cada plato.

Granizado de Horchata

Realizado por: Sofía Romero

Tipo: Limpia paladar

Porciones: 4 pax

Ingredientes:

Horchata:

- 1 lt Agua
- 1 manojo de Horchata

Granizado:

- 135 ml Horchata
- 35 gr Azúcar
- 45 gr Jugo de limón
- 15 gr Glucosa

Preparación:

Horchata:

Poner a hervir el agua y agregar la mezcla de hierbas aromáticas y flores o un sobre preparado de horchata, por ejemplo "horchata sureña" apagar el fuego, tapar y dejar reposar por cinco minutos, con un cernidor colar y reservar el agua de horchata.

Granizado:

Poner la horchata a calentar e ir añadiendo el azúcar y la glucosa. Mezclar y llevar a 85° C, enfriar en baño inverso y dejar madurar en refrigeración por 8 horas. Añadir el jugo de limón y perfeccionar la mezcla en un procesador de alimentos. Guardar en congelación y al momento de servir procesar nuevamente para que se haga un granizado.

Montaje:

Colocar el granizado en un vaso o copa de cristal, decorar con ralladura de limón y alguna flor comestible llamativa.

Seco de chivo

Realizado por: Sofía Romero

Tipo: Plato fuerte

Porciones: 4 pax

Ingredientes:

Seco de Chivo:

- 600 gr carne de Chivo
- 1 lt Cerveza tipo Pilsen
- 100 gr Adobo especial Romero
 - 60 gr Pimiento verde
 - 60 gr Pimiento rojo
 - 30 gr Aji amarillo nacional
 - 20 gr Ajo pelado
 - 60 gr Cebolla paiteña
 - 100 ml Vinagre blanco
 - 80 ml Naranja agria (jugo)
 - 90 ml Naranja nacional (jugo)
 - 80 ml Limón (jugo)
 - 10 gr Orégano seco
 - 25 gr Cilantro
 - 20 gr Perejil
 - 20 gr Orégano fresco
 - 15 gr Tomillo fresco
 - 20 gr Menta fresca
 - 3 gr Clavo de olor
 - 2 gr Nuez moscada
 - 2 gr Canela en polvo
 - 2 gr Pimienta dulce
 - 2 gr Comino molido
 - 2 gr Pimienta negra molida
 - 8 gr Achiote en pasta
 - 5 gr Sal común
 - 40 gr Aceite de girasol
- 75 gr Cebolla paiteña
- 80 gr Pimiento verde
- 80 gr Pimiento rojo
- 30 gr Aji amarillo
- 60 gr Naranja agria
- 50 gr Naranja nacional
- 30 gr Limón
- 40 gr Perejil
- 30 gr Menta fresca
- 40 gr Cilantro
- 15 gr Orégano seco
- 5 gr Achiote en pasta
- 10 gr Aceite de achiote
- 8 gr Manteca de cerdo
- 4 gr Sal común

Preparación:

Seco de Chivo:

En primer lugar, preparar el adobo especial Romero, para esto retirar las semillas de los pimientos y del aji amarillo nacional, cortar en cuartos y reservar. Cortar a la mitad los ajos y a la cebolla paiteña en brunoise gruesos. Juntar el vinagre, el jugo de naranja agria y nacional con el jugo de limón. Desinfectar muy bien el cilantro, perejil y la menta, cortar en la mitad para ayudar al momento de licuar.

Licuar poco a poco todos los ingredientes secos, especias y los líquidos, para no sobrecargar la licuadora, después juntar todo lo licuado en un tazón hondo y si es necesario volver a licuar hasta tres veces para que todo se incorpore muy bien.

Con ayuda de un cernidor o chino fino colar el adobo y colocarlo en una jarra para que sea sencillo el momento de embazar. Guardar en una botella de vidrio con tapa segura. Este adobo tiene una duración de un mes siempre y cuando se mantenga tapado en un lugar oscuro y fresco.

Para el seco de chivo, cortar la carne de chivo, por lo general de la pierna o la costilla en pequeños trozos de aproximadamente 5 cm, en una olla grande colocar el chivo para proceder a sazonar con dientes de ajo partidos a la mitad, cebolla, pimientos y aji en julianas gruesas, incorporar el jugo de naranja agria, nacional y de limón. Agregar un bouquet de orégano fresco, la menta, cilantro y perejil previamente lavados, añadir la cerveza, el adobo especial Romero y los ingredientes restantes. Mezclar esto muy bien cada 4 horas y dejar marinar mínimo por 48 horas. Guardar en refrigeración. Pasado el tiempo poner la olla a fuego medio y cocinar aproximadamente por 2 horas o hasta que la carne se encuentre suave. En el vaso de la licuadora colocar el jugo con los vegetales y hierbas, licuar y colar con un chino fino. Servir bien caliente.

Puré de Yuca:

Cocinar la yuca pelada y troceada con el agua y la sal en una olla de presión, cuando esté bien cocinada quitar la vena interna. Con un procesador de alimentos procesar con la crema de leche tibia y rectificar la sal. Para regenerar el puré, en una olla colocar la mantequilla con el ajo finamente rallado y agregar al puré, mezclar bien y si es necesario rectificar la sal.

Bolitas de arroz colorado:

En una olla colocar el aceite de achiote y sofreír la cebolla en brunoise finos, agregar el agua y la sal, hervirla y colocar el arroz previamente lavado. Cocinar hasta que el

Puré de Yuca:

250 gr Agua
 100 gr Yuca
 3 gr Sal
 15 gr Mantequilla sin sal
 30 gr Crema de leche

Bolitas de arroz colorado:

70 Arroz
 10 gr Cebolla perla
 5 gr Aceite de achiote
 120 gr Agua
 2 gr Sal
 5 gr Maicena
 20 gr Huevo
 10 gr Panko
 90 gr Aceite vegetal

Chips de maduro:

80 gr Plátano maduro
 2 gr Aceite vegetal

Ensalada fresca:

50 gr Cebolla paiteña
 30 gr Limón
 2 gr Sal
 50 gr Tomate cherry
 80 gr Aguacate

Ají de tomate de árbol:

300 ml Agua
 100 gr Tomate de árbol
 20 gr Ají amarillo
 10 gr Vinagre Blanco
 50 gr Cebolla en hoja
 3 gr Orégano seco
 8 gr de cilantro
 2 gr Sal
 2 gr Pimienta

arroz absorba el agua y tapar, dejar a fuego bajo por 10 minutos. Cuando el arroz esté cocinado rectificar la sal, procesar por 3 a 4 segundos para evitar moler todos los granos de arroz, formando una masa. Hacer bolitas de 15 gr y empanizarlas con maicena, luego huevo batido y finalmente panko. Calentar el aceite vegetal a 180°C y freír en fritura profunda hasta que el panko tenga un color dorado. Retirar y colocar en una servilleta para absorber el exceso de aceite.

Chips de maduro:

Con una mandolina cortar en láminas el plátano maduro, utilizando un cortapastas cortar círculos medianos del maduro, con un pincel agregar aceite. Colocarlos en una bandeja con un silpat o papel encerado. Llevar al horno por 30 minutos a 150°C hasta que estén crocantes. Finalmente dejar enfriar y reservar en un lugar seco.

Ensalada fresca:

Cortar en julianas finas la cebolla paiteña, agregarle el jugo de limón y sal. Cuando la cebolla esté curtida cortar los tomates cherry en la mitad e incorporar con la cebolla para que se impregne el limón de la cebolla. Cortar el aguacate en cubos y agregar limón y sal.

Ají de tomate de árbol:

Poner a hervir el agua con sal, mientras tanto cortar la parte posterior de los tomates de árbol para que no se amargue el ají. Cuando esté hirviendo el agua cocinar los tomates de árbol por cinco minutos. Pelar los tomates y licuarlos con un poco del agua que se utilizó anteriormente, el ají amarillo sin las semillas y el vinagre blanco, adicionalmente el orégano y opcionalmente se puede agregar un poco de jugo de naranja. Colar esta mezcla y salpimentar al gusto. Por otro lado, cortar finamente la cebolla en hoja, el cilantro y brunoise finos de ají en el caso que se desee más picor. Juntar todos los ingredientes y rectificar la sal.

Montaje:

En el centro de un plato grande plano preferiblemente color negro, colocar aproximadamente 50 gr de puré de yuca, que tenga una forma circular, al contorno derecho colocar ordenadamente 200 gr de seco de chivo, agregar de manera prolija el jugo en la carne, añadir los chips de maduro sobre el seco, alrededor de 5 gr. Colocar tres bolitas de arroz colorado separadas entré si. Finalmente, de manera dispersa colocar los vegetales para aportar color al plato. Acompañar esta preparación con ají de tomate de árbol en un pequeño pozuelo.

Feria de Fresa

Realizado por: Sofia Romero

Tipo: Postre

Porciones: 4 pax

Ingredientes:

Helado cremoso de fresa estilo

biscuit glace:

- 120 Azúcar
- 3 Huevos
- 550 Pulpa de frutilla
- 180 gr Yogurt de fresa
- 450 gr Crema de leche

Crumble:

- 75 gr Mantequilla sin sal
- 75 gr Azúcar morena
- 75 gr Polvo de almendras
- 75 gr Harina de trigo
- 2 gr Sal común
- 1 unidad Naranja (Ralladura)

Culís de fresa y menta:

- 200 gr Fresas
- 90 gr Agua
- 40 gr Azúcar
- 30 gr Menta
- 20 gr Azúcar morena
- 20 gr Cantaclaro
- 5 gr Limón

Teja de suspiro:

- 300 gr Azúcar
- 90 ml Agua
- 150 gr Claras de huevos
- 300 gr Azúcar impalpable
- Ralladura de Limón y naranja

Preparación:

Helado cremoso de fresa estilo biscuit glace:

Elaborar una pasta bomba con las yemas de los huevos y la mitad del azúcar, con un batidor de mano batir estos ingredientes a baño maría hasta alcanzar los 80°C, con un batidor eléctrico batir hasta que llegue a los 20°C.

Mientras tanto en una olla reducir la pulpa de fresa para eliminar el exceso de líquido quedándonos con 300gr de pulpa, dejar que se enfríe y mezclar con el yogurt de fresa.

Con la otra parte del azúcar y las claras elaborar un merengue suizo, colocando a baño maría las claras y el azúcar mezclando para que se disuelva el azúcar, llegar a los 60 °C y batir a velocidad media con el batidor eléctrico hasta que las claras se empiecen a montar y que el bol se enfríe, el merengue debe quedar firme y brillante. Por otro lado, batir la crema de leche bien fría a velocidad media hasta semi montarla.

Finalmente mezclar la pasta bomba con la pulpa de fresa y yogurt, luego de manera envolvente incorporar la nata semi montada y por ultimo el merengue suizo. Llevar al congelador mínimo por 12 horas.

Crumble:

Poner todos los ingredientes en el bol de la batidora. Mezclar a velocidad baja hasta obtener una masa arenosa (no sobre batir). Pasar la masa por una rejilla, congelar y hornear a 160°C por 12 a 15min.

Culís menta fresa:

Lavar bien las fresas, retirar las hojas y cortarlas en cuartos, cocinarlas con el agua, azúcar y hojas de menta previamente lavadas. Cuando las fresas estén cocidas procesar con ayuda de una licuadora, mixer o procesador de alimentos previamente retirando las hojas de menta. En una olla colocar el azúcar morena y dejar que se funda creando un sabor caramelizado, desglasar con el cantaclaro y esperar a que se evapore el alcohol. Agregar ralladura, el jugo del limón y la pulpa de la fresa que hicimos anteriormente y dejar reducir.

Teja de suspiro:

Realizar un merengue italiano, colocando en una olla el agua con el azúcar. Al inicio de la cocción, limpiar los bordes de la olla con ayuda de una brocha, poniendo agua sobre los bordes para bajar los cristales de azúcar, evitando que durante la cocción el azúcar se cristalice. Cuando esto empiece a hervir, retirar la espuma que se forma con ayuda de una cuchara sopera, limpiar nuevamente los bordes de la olla con la brocha. Al llegar a 114°C empezar a batir a velocidad media las claras. Cuando el

Fresas deshidratadas:

150 gr Fresas

Fresas maceradas:

100 gr Fresas

10 gr Jugo de Limón

20 gr Menta fresca

15 gr Azúcar Morena

azúcar alcance los 118°C – 120°C detener la cocción. Al momento en que las claras estén a punto de nieve agregar el azúcar sobre el borde del tazón de la batidora poco a poco para no perder volumen. Seguir batiendo a velocidad media hasta que esté a una temperatura de 32°C.

Mezclando de manera envolvente agregar el azúcar impalpable. Finalmente extender con una espátula de codo el merengue en un tapete de silicona, cuidando el grosor ya que de esto dependerá lo finas que queden las tejas. Agregar ralladura de cítricos y hornear por 1 hora a 90 - 95°C. Trocear las tejas cuando el suspiro esté frío y reservar en un recipiente limpio y seco.

Fresas deshidratadas:

Desinfectar y retirar las hojas de las fresas. Cortar en láminas las fresas y secar el exceso de líquido con un papel absorbente. En una bandeja con un silpat o papel encerado disponerlas ordenadamente para que no choquen entre sí. Llevar al horno por 3 horas a 90°C. Finalmente dejar enfriar y reservar en un lugar seco.

Fresas maceradas:

Desinfectar y retirar las hojas de las fresas, cortarlas en pequeños cubos. En un recipiente diluir el azúcar morena con el jugo de limón y agregar las hojas de menta aplastándolas para extraer su sabor. Mezclar todo con los brunoise de fresas y dejar macerar por 30 minutos.

Montaje:

En el centro de un plato plano grande colocar dos cucharadas de culis de fresa, de manera que se forme una gota circular mediana. Colocar un poco de crumble formando una línea recta en uno de los lados del culis. Sobre el crumble agregar las fresas maceradas dispersas. Hacer un quenelle con el helado cremoso y servirlo en el centro del plato sobre el crumble y culis, decorar el helado con fresas deshidratadas y la teja de suspiro arrimada a él, finalmente una flor comestible.

Café Iojano con Bizcochuelo

Realizado por: Sofía Romero

Tipo: Café

Porciones: 4 pax

Ingredientes:

Café filtrado:

500 gr Agua
100 gr Café

Bizcochuelos:

2 Huevos
100 gr Azúcar
100 gr Chuno de Achira
90 gr Jugo de naranja

Preparación:

Café filtrado:

Hervir bien el agua, colocar el café en un filtro de tela conocido en Loja como *chucho* y añadir el agua hirviendo poco a poco. Servir en una jarra de café.

Bizcochuelos:

Precalentar el horno a 180°C y preparar moldes de 4 cm con papel encerado o papel periódico.

Pesar los huevos enteros (incluyendo la cáscara) ya que el mismo peso de los huevos es el peso que se utilizará de azúcar y de chuno de achira.

Procesar ligeramente el azúcar con ayuda de una licuadora o procesador de alimentos para que se incorpore de mejor manera.

Separar las claras de las yemas y montar las claras con una batidora eléctrica, cuando estén a punto de nieve agregar poco a poco las yemas, cuando se integren las yemas incorporar el azúcar en forma de lluvia, antes de finalizar de colocar el azúcar incorporar en 4 partes el chuno de achira y entre estas agregar el jugo de naranja y el restante de azúcar.

Cuando todos los ingredientes estén incorporados agregar inmediatamente a los moldes y hornear por 10 minutos a 160°C. Desmoldar y opcionalmente decorar con azúcar impalpable.

Montaje:

Servir el café recién filtrado en una taza acompañado de un min bizcochuelo.

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

Gracias a este proyecto de titulación, concluyo que Ecuador es un país rico en todos los aspectos y es nuestro deber apreciar cada una de las cosas que nos ofrece, sintiéndonos agradecidos y honrados por ser ecuatorianos y contar con todas las maravillas, tanto como productos, paisajes, cultura y sobretodo su gastronomía.

Considero que el menú efectivamente significó “Loja” plasmado en siete tiempos, cada preparación salió de acuerdo con lo planeado, aunque existió estrés y lucha contra el tiempo.

La experiencia al presentar el menú a mis familiares fue gratificante ya que pudieron ver mis aprendizajes obtenidos a lo largo de la carrera.

Una recomendación muy importante es llevar una buena organización en el mise and place y no olvidar la limpieza, ya que al momento de sacar todos las preparaciones el tiempo pasa muy rápido. A pesar de no vender el menú, considero que es rentable económicamente porque los productos utilizados son de bajo costo y de fácil acceso.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- AGRI nova Science. (2018). *El cultivo de la cebolla*. Obtenido de Infoagro Systems, S.L.: <https://www.infoagro.com/hortalizas/cebolla.htm>
- Aguirre, J., García, J., & Ríos, P. (1994). *Proyecto de factibilidad para cria, alimentación y comercialización de trucha Arco Iris (Salmo Gairdneri)*. Loja.
- Asociación de Chefs del Ecuador. (10 de Mayo de 2017). *Seco de Chivo*. Obtenido de Asociación de Chefs del Ecuador: <https://chefs.ec/seco-de-chivo-2013/>
- Aular, A. (2018). *Los 12 Productos de la Sierra Ecuatoriana Más Comunes*. Obtenido de Lifeder: <https://www.lifeder.com/productos-sierra-ecuatoriana/>
- Bailón, N. (22 de Abril de 2018). *Propiedades saludables de la horchata lojana*. Obtenido de Cultura Científica UTPL: <https://culturacientifica.utpl.edu.ec/2018/04/2344/>
- Capelo, Felipe; El Comercio. (04 de Abril de 2016). *¿De dónde proviene el nombre de seco de chivo? . Gastronomía*.
- Consumer, E. (2019). *Manzana*. Obtenido de Guía práctica de frutas: <https://frutas.consumer.es/manzana/propiedades>
- Coronel Illescas, A. (01 de Abril de 2008). *El repe lojano*. Obtenido de La Hora: <https://lahora.com.ec/noticia/701556/el-repe-lojano>
- Coruñesas, P. (2015). *Trucha*. Obtenido de Pescaderías Coruñesas: <https://www.pescaderiascorunesas.es/pescados/trucha>
- Diario Extra. (23 de Julio de 2019). *¡Bizcochuelo, ricura lojana!* Obtenido de Diario Extra: <https://www.pressreader.com/ecuador/diario-extra/20190723/281925954606985>
- Duarte, R. (13 de Agosto de 2018). *Almidón de Achira*. Obtenido de Asociación de Chefs del Ecuador: <https://chefs.ec/almidon-de-achira/>
- Edairy News. (2014 de Febrero de 2014). *Ecuador: Producción Lechera, fortaleza de Gonzanamá*. Obtenido de Producción Láctea: <https://edairynews.com/es/ecuador-produccion-lechera-fortaleza-de-gonzanama->
- El Comercio. (21 de Mayo de 2011). *Cinco tipos de cebollas se ofertan*. Obtenido de El Comercio: <https://www.elcomercio.com/actualidad/negocios/cinco-tipos-de-cebollas-se.html>
- El Universo. (19 de Octubre de 2020). *La quinua se diversifica en snacks, cereales, apanadura y bebidas para abrirse mercados*. Obtenido de El Universo: <https://www.eluniverso.com/noticias/2020/10/12/nota/8011669/ecuador-quinua-pequenos-productores-agricolas-necesidades>

- Espinosa, P., Vaca, R., Abad, J., & Crissman, C. (1997). *Raíces y Tuberculos Andinos Cultivos Marginados en el Ecuador. Situación actual y limitaciones para la producción*. (Ediciones Abya-Yala) Obtenido de https://digitalrepository.unm.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=1421&context=abya_yala
- Estrella, E. (1990). *El Pan de América*. Madrid: Pérez-Díaz. Obtenido de Estrella, E. (1990). *El Pan de América*. Madrid: Pérez-Díaz
- Fabara, J. (10 de Septiembre de 2011). *La frutilla es un cultivo rentable*. Obtenido de El Comercio: <https://www.elcomercio.com/actualidad/negocios/frutilla-cultivo-rentable.html>
- Jaramillo, M. (2012). *Texto Guía de Cocina Ecuatoriana*. Cuenca, Ecuador.
- La Hora. (06 de Julio de 2015). *Loja: San Lucas revive el Inti Raymi*. Obtenido de La Hora: <https://www.lahora.com.ec/noticia/1101837980/loja-san-lucas-revive-el-inti-raymi>
- La Hora. (28 de Noviembre de 2004). *Quesos de Gonzanamá tienen el sello de calidad*. Obtenido de La Hora Loja: <https://lahora.com.ec/noticia/1000290397/quesos-de-gonzanam-tienen-el-sello-de-calidad>
- Lewin, J. (04 de Enero de 2015). *¿Cuáles son las bondades de la quinua?* Obtenido de BBC News: https://www.bbc.com/mundo/noticias/2015/01/141231_bondades_quinoa_finde_dv
- Mapa Gastronómico del Ecuador. (2017). *Repe con historia lojana para el cantautor Santiago Erráez*. Obtenido de Mapa Gastronómico del Ecuador: https://issuu.com/guillermo63/docs/mapa_gastronomico_del_ecuador/s/10297443
- Ministerio de Agricultura Ganadería y Pesca. (2019). *Producción Orgánica de Cultivos Andinos*. Obtenido de Ministerio de Agricultura Ganadería y Pesca, FAO, UNOCANC: http://www.fao.org/fileadmin/user_upload/mountain_partnership/docs/1_produccion_
- Ministerio de Agricultura y Ganadería. (05 de Octubre de 2020). *MAG realiza el III Congreso de la Quinua, alimento ancestral en Ecuador*. Obtenido de Ministerio de Agricultura y Ganadería: <https://www.agricultura.gob.ec/mag-realiza-el-iii-congreso-de-la-quinua-alimento-ancestral-en-ecuador/>
- Ministerio de Turismo del Ecuador. (2012). *Café*. En Ministerio Coordinador de Patrimonio, Asociación de Chefs del Ecuador, & Academia Culinaria del Ecuador, *Ecuador Culinario. Saberes y sabores* (pág. 140). Ecuador.
- Ministerio de Turismo. (2018). *Ecuador Culinario: Saberes y Sabores*. Obtenido de Ministerio de Turismo: <http://www.amevirtual.gob.ec/wp-content/uploads/2018/03/Ecuador-Culinario.pdf>

- Montalván, F. A., & Cabrero Miret, F. (30 de Agosto de 2019). La gastronomía como recurso de la identidad ancestral: el caso de la Parroquia Chuquiribamba, Loja, Ecuador. *Revista Amazónica Ciencia y Tecnología*
- Municipio de Loja. (2018). *Loja para todos*. Obtenido de Municipio de Loja: <https://www.loja.gob.ec/contenido/loja>
- Ordoñez Chiriboga, R. (2005). *La Herencia Sefardita en la Provincia de Loja*. Quito: Casa de la Cultura Ecuatoriana.
- RAE. (2020). Típico. *Real Academia Española*.
- RAE. (2020). Tradición. *Real Academia Española*.
- Ramírez, D. (15 de Febrero de 2018). *Gastronomía*. Obtenido de Ecuador: Paraíso de la papa: <https://ecuador.gastronomia.com/noticia/7806/ecuador-paraíso-de-la-papa>
- Red Internacional de Investigación de Gestión de la Comunicación, D. d. (15 de Septiembre de 2016). *DE LOS MEDIOS Y LA COMUNICACIÓN DE LAS ORGANIZACIONES A LAS REDES DE VALOR*. Obtenido de XESCOM: <https://xescom2016.files.wordpress.com/2017/01/documento-xescom.pdf>
- Rojas Armas, J., Palacios Agüero, O., & Ortíz Sánchez, J. (s.f.). *Evaluación de la toxicidad del aceite esencial de Aloysia triphylla Britton (cedrón) y de la actividad anti-Trypanosoma cruzi del citral, in vivo In vivo evaluation of Aloysia triphylla britton (lemon verbena) essential oil toxicity and citral*.
- Salto, J. (2016). *Análisis gastronómico del seco de chivo en la ciudad de Guayaquil – Provincia del Guayas*. Obtenido de Universidad de Guayaquil: <http://repositorio.ug.edu.ec/bitstream/>
- Tapia, Esteban; El Comercio. (04 de Abril de 2016). ¿De dónde proviene el nombre de seco de chivo? *El Comercio*.
- Unigarro, C. (2010). Patrimonio cultural alimentario. En M. d. Cultura. Quito, Ecuador: Cartografía de la Memoria.
- Unisima. (8 de Julio de 2017). *PLÁTANO DE SEDA VERDE*. Obtenido de <https://unisima.com/salud/platano-verde/>
- Veintimilla, A. (20 de Junio de 2016). *Cultivos buscan mejorar la producción del queso lojano*. Obtenido de El Comercio: <https://www.elcomercio.com/sabores/cultivos-mejora-produccion-quesillolojano-loja.html>

Anexo A: Panel de jueces presentes en la evaluación del menú



Anexo B: Fotografía de cada tiempo

Aperitivo – Sulpay



Entrada Fría – Carpaccio de trucha ahumada



Entrada Caliente - Repe



Limpia Paladar – Granizado de Horchata



Plato fuerte – Seco de Chivo



Postre – Feria de fresa



Café Lojano - Bizcochuelo



Anexo C: Menú - Gastronomía ecuatoriana con sabor de la provincia de Loja



Anexo D: Costeo del menú

MENÚ	GASTRONOMÍA ECUATORIANA CON SABORES DE LA PROVINCIA DE LOJA		NÚMERO DE PORCIONES	1 PAX
UNIDAD	CANTIDAD	TIEMPOS	COSTO TOTAL	
kilogram	0,05	APERITIVO: TOSTADA DE QUINOA CON CEBOLLA Y MANZANA	\$	0,60
kilogram	0,105	ENTRADA FRÍA: CARPACCIO DE TRUCHA AHUMADA	\$	1,49
kilogram	0,13	ENTRADA CALIENTE: REPE	\$	0,17
kilogram	0,405	PLATO FUERTE: SECO DE CHIVO	\$	2,09
kilogram	0,05	LIMPIA PALADAR	\$	0,31
kilogram	0,13	POSTRE: FRESA FESTIVAL	\$	0,66
kilogram	0,155	CAFÉ	\$	0,54
			Costo Total	\$ 5,85
			Precio de venta sin impuestos	\$ 20,49
			Precio de venta con impuestos 12% y servicio 10%	\$ 25,00
			Food Cost	23,42%