

# **UNIVERSIDAD SAN FRANCISCO DE QUITO USFQ**

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

**Gastronomía del sudeste asiático**

**Jacqueline Marisol Betancourt Flores**

**Gastronomía**

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

Quito, 19 de mayo de 2023

# **UNIVERSIDAD SAN FRANCISCO DE QUITO USFQ**

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

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

**Gastronomía del sudeste asiático**

**Jacqueline Marisol Betancourt Flores**

**Michael Koziol, DPhil - Chef Profesor**

Quito, 19 de mayo de 2023

## © 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: Jacqueline Marisol Betancourt Flores

Código: 00210344

Cédula de identidad: 1709978439

Lugar y fecha: Quito, 19 de mayo de 2023

## **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## **UNPUBLISHED DOCUMENT**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 propósito de este estudio es dar a conocer la historia de la gastronomía tradicional del sudeste asiático, así como analizar la influencia que la cultura budista ha tenido en la gastronomía de países como Vietnam, Tailandia y Myanmar. Además, se examinan aspectos como el uso de los llamados superalimentos en la cocina tradicional, el vegetarianismo y el ritual en torno a la comida, con el fin de comprender cómo estas influencias han dado forma a la gastronomía de la región y cómo se han transmitido de generación en generación. Es importante destacar que esta investigación se basa en una revisión exhaustiva de la literatura existente, tanto impresa como electrónica, para recopilar información relevante y actualizada.

Asimismo, esta investigación se complementa con una parte práctica, para la cual se ha diseñado un menú de cuatro tiempos basado en la comida tradicional del sudeste asiático, aplicando varias técnicas culinarias aprendidas durante la carrera. El objetivo es proporcionar una experiencia gastronómica que difunda la cultura culinaria del sudeste asiático y promueva una mayor apreciación y comprensión de la misma.

**Palabras clave:** gastronomía, budismo, superalimentos, rituales, Vietnam, Tailandia, Birmania

## ABSTRACT

The purpose of this study is to present the history of traditional cuisine in Southeast Asia and to analyze the influence that Buddhist culture has had on gastronomy in Vietnam, Thailand and Myanmar, as well as the use of so-called superfoods in traditional cooking. In addition, aspects such as vegetarianism and ritual around food are examined in order to understand how these influences have shaped the gastronomy of the region and how they have been passed down from generation to generation. A four-course menu based on traditional Southeast Asian food was developed with the application of various culinary techniques learned in the course of the degree, in order to provide a gastronomic experience that spreads the culinary culture of Southeast Asia and promotes greater appreciation.

**Key words:** gastronomy, Buddhism, superfood, rituals, Vietnam, Thailand, Myanmar

## TABLA DE CONTENIDO

<b>RESUMEN</b> .....	<b>5</b>
<b>ABSTRACT</b> .....	<b>6</b>
<b>INTRODUCCIÓN</b> .....	<b>10</b>
<b>MARCO TEÓRICO</b> .....	<b>11</b>
<b>1.1 Historia de la cocina del sudeste asiático</b> .....	<b>11</b>
<b>1.2 Evolución de la cocina del sudeste asiático</b> .....	<b>12</b>
<b>1.3 Breve historia gastronómica</b> .....	<b>12</b>
1.3.1 Tailandia .....	12
1.3.2 Myanmar.....	13
1.3.3 Vietnam .....	14
<b>1.4 Características generales de la cocina del sudeste asiático</b> .....	<b>15</b>
1.4.1 Ingredientes y Especies más importantes .....	15
1.4.2 Técnicas culinarias .....	17
<b>1.5 Superalimentos en la cocina del sudeste asiático</b> .....	<b>18</b>
1.5.1 Hongos ostra.....	19
1.5.2 Jícama .....	19
1.5.3 Jengibre .....	20
1.5.4 Ajo .....	20
1.5.5 Té Verde.....	21
<b>1.6 El ritual en la mesa</b> .....	<b>22</b>
<b>1.7 El Budismo y las Cuatro Nobles Verdades</b> .....	<b>23</b>
<b>1.8 Influencia del budismo</b> .....	<b>24</b>
<b>1.9 La diversidad en la práctica del budismo</b> .....	<b>26</b>
<b>DESARROLLO Y ELABORACIÓN DEL MENÚ</b> .....	<b>28</b>
2.1 Dukkha.....	29
2.2 Samudaya .....	29
2.3 Nirodha .....	30
2.4 Magga.....	31
2.5 Té verde .....	32
<b>CONCLUSIÓN</b> .....	<b>33</b>
<b>BIBLIOGRAFÍA</b> .....	<b>34</b>
<b>ANEXOS</b> .....	<b>37</b>
<b>ANEXO A Jurado de Degustación 26/04/2023</b> .....	<b>37</b>
<b>ANEXO B Receta estándar “Dukkha”</b> .....	<b>38</b>
<b>ANEXO C Receta estándar “Samudaya”</b> .....	<b>40</b>
<b>ANEXO D Receta estándar “Nirodha”</b> .....	<b>42</b>

<b>ANEXO E Receta estándar “Magga” .....</b>	<b>44</b>
<b>ANEXO F Resumen del Food Cost Teórico del menú: “Las cuatro nobles verdades” .....</b>	<b>48</b>



## Índice de Ilustraciones

Ilustración 1	Mapa Sudeste Asiático.....	11
Ilustración 2	Ritual en la mesa asiática .....	22
Ilustración 3	El budismo en el mundo.....	24

## INTRODUCCIÓN

La gastronomía del sudeste asiático es rica y diversa, y ha sido moldeada por la influencia de diversas culturas a lo largo de los siglos. En particular, la cultura budista ha tenido un gran impacto en la gastronomía de países como Vietnam, Tailandia y Myanmar. Esta investigación se centra en el análisis de la influencia budista en la gastronomía de la región, así como en la exploración de otros aspectos de la gastronomía tradicional del sudeste asiático, como el uso de superalimento, el vegetarianismo y los rituales en torno a la comida.

Una parte fundamental de esta investigación es la creación de un menú basado en la idea de las "cuatro nobles verdades" del budismo. Cada plato del menú representa una de estas verdades, y se elabora con técnicas culinarias tradicionales de la región. El objetivo es proporcionar una experiencia gastronómica auténtica que permita a los comensales comprender mejor la cultura culinaria del sudeste asiático y promover una mayor apreciación y comprensión de la misma.

Para llevar a cabo esta investigación, se realizó una revisión exhaustiva de la literatura existente sobre la gastronomía del sudeste asiático, tanto impresa como electrónica, para recopilar información relevante y actualizada. En la primera parte de este trabajo de investigación se explora la relación entre la cultura budista y la gastronomía de la región, mientras que en la segunda parte se detalla todo lo relacionado con el menú diseñado.

## MARCO TEÓRICO

### 1.1 Historia de la cocina del sudeste asiático

La cocina del sudeste asiático es considerada una de las más vibrantes y ricas del mundo. Esta región es considerada un mosaico de diferentes herencias culturales, influencias religiosas, comerciales y políticas, lo que ha resultado en una variedad de sabores y texturas únicos (Kong, 1998). Durante milenios, la región del sudeste asiático ha desempeñado un papel fundamental en el mundo de la gastronomía, gracias a la capacidad de los pueblos indígenas de aprovechar la riqueza y la diversidad de sus tierras y clima para crear una cocina diversa y sabrosa, mucho antes de la llegada de los colonizadores europeos, para lo cual se usó ingredientes locales como arroz, mariscos, especias y hierbas que aportan ese componente de aroma agradable (Kong, 1998).

El sudeste asiático abarca una superficie total de alrededor de 4,5 millones de kilómetros cuadrados y está compuesto por once países del continente de Myanmar (anteriormente conocido como Birmania), Tailandia, Laos, Vietnam, Camboya y las naciones insulares de Malasia, Singapur, Brunéi, Timor Oriental, Indonesia y Filipinas y dentro de cada región, hay contrastes y la cultura culinaria del sudeste asiático se refleja en su gastronomía (Van Esterik, 2008).



*Ilustración 1 Mapa Sudeste Asiático*

## **1.2 Evolución de la cocina del sudeste asiático**

Durante miles de años, la cocina del sudeste asiático ha experimentado un proceso evolutivo influenciado por múltiples factores como la geografía, el clima, la historia y las costumbres culturales de la región (Van Esterik, 2008).

Desde tiempos prehistóricos, ha sido un centro relevante de comercio y migración, lo que ha resultado en una amplia variedad de culturas e influencias culinarias (Van Esterik, 2008).

Con la llegada de los colonizadores, se introdujeron nuevas especias y técnicas culinarias en la región como, por ejemplo, la introducción del ají en la cocina tailandesa y vietnamita se atribuye a los portugueses, quienes lo trajeron desde América en el siglo XVI. Los chiles fueron rápidamente adoptados en la cocina local y se convirtieron en un ingrediente básico en muchos platos, aportando un sabor picante característico que ahora es muy apreciado en la gastronomía del sudeste asiático (Davidson *et al.*, 2014)

No se puede dejar de destacar el arduo trabajo de los profesionales de la cocina y su creatividad, así como el avance de la tecnología, que han permitido la evolución constante de la gastronomía de todos los países. La globalización ha contribuido a que la marca gastronómica de un país sea usada para promover su identidad y sea más reconocida a nivel internacional, convirtiéndose en un factor clave para atraer turismo y sorprender a los comensales a nivel mundial (Inglis *et al.*, 2013).

## **1.3 Breve historia gastronómica**

### **1.3.1 Tailandia**

La gastronomía tailandesa es conocida por su combinación de sabores, utilizando ingredientes frescos, hierbas y especias para alcanzar un equilibrio de dulce, salado, ácido, amargo y umami

(Danhi & Weinstein, 2008). A lo largo de su historia, ha sido influenciada por diferentes culturas y países, como China, India, Malasia y Laos (ThaiFood, 2021), así como por los colonizadores europeos en el siglo XVI (Thompson, 2002).

La dinastía Chakri, que ha gobernado Tailandia desde 1782, ha dejado una huella significativa en la gastronomía del país. Durante su reinado se desarrolló la cocina real tailandesa, también conocida como "cuisine palace", que se caracteriza por su elegancia, complejidad y uso de ingredientes de alta calidad. La familia real tailandesa ha sido una gran promotora y protectora de la gastronomía tailandesa, fomentando la creación de nuevos platos y la incorporación de técnicas culinarias exclusivas de la corte (Esterik, 2008).

La gastronomía tailandesa es famosa por su singularidad y diversidad en cada una de sus cuatro regiones, lo que la convierte en una experiencia gastronómica vibrante y equilibrada. No se puede dejar de mencionar al aji, un ingrediente fundamental en la mayoría de sus platos, por otro lado, la lima y el tamarindo proporcionan sabor amargo, mientras que el azúcar de palma agrega dulzura. Las salsas de pescado Nam Pla, pasta de gambas Kapi o Pla Ra se utilizan para agregar sabor salado (Danhi & Weinstein, 2008).

Uno de sus platos más populares es el Pad Thai, un salteado de fideos de arroz con verduras, camarones, tofu y maní. También es muy conocido el Tom Yum, una sopa picante y ácida con mariscos o pollo y hierbas como la hierba de limón, la galanga y la hoja de lima kaffir (Thompson, 2002).

### **1.3.2 Myanmar**

La gastronomía de Myanmar tiene una rica historia que ha sido influenciada por varias culturas a lo largo de los siglos. Durante la era precolonial, los reinos de Bagan y Mandalay desarrollaron una cocina distintiva, utilizando ingredientes locales como el arroz, el pescado y las verduras, y creando platos con sabores complejos utilizando una gran variedad de especias

y hierbas (Esterik, 2008). Posteriormente, la gastronomía birmana fue influenciada por la cocina de la India, que se introdujo en el país durante la época colonial británica. Esto se puede ver en el uso de especias y salsas de curry en muchos platos de Myanmar (Banerjee, 2023).

Además, la gastronomía birmana también ha sido influenciada por la cocina china, tailandesa y vietnamita debido a la ubicación geográfica del país y la influencia de la migración y el comercio. La cocina de Myanmar tiende a ser más suave que la tailandesa y la vietnamita, pero aún tiene una gran variedad de sabores y texturas que la hacen única (Skidmore, 2023).

Uno de los platos más populares de la gastronomía de Myanmar es el Mohinga, una sopa de fideos de arroz con un caldo de pescado aromatizado con hierbas y especias, y servida con trozos de pescado frito, huevos duros y cebolla frita. Otro plato popular es el Laphet Thoke, una ensalada de hojas de té fermentadas con cacahuetes, semillas de sésamo, ajo y jengibre (Skidmore, 2023).

### **1.3.3 Vietnam**

La gastronomía de Vietnam es conocida por su rica historia que abarca más de mil años y por ser una de las más variadas y saludables del mundo. Esto se debe a la fusión de diferentes culturas y tradiciones culinarias a lo largo de los siglos. La influencia más significativa en la cocina vietnamita es la China, debido a la proximidad geográfica y su constante presencia, es así que los comerciantes chinos, que se establecieron en Vietnam durante la dinastía Han, trajeron consigo la técnica del cultivo de arroz e ingredientes como son la salsa de soja y el tofu (Nguyen, 2013).

Además, la cocina vietnamita incorpora elementos de otras cocinas asiáticas como la camboyana, tailandesa e india. La influencia camboyana se puede observar en la tradicional sopa de fideos de arroz, mientras que la influencia tailandesa se observa en el uso de hierbas frescas y ajíes en la preparación de platos. Por otro lado, la influencia india se refleja en el uso de especias como el polvo de curry (Nguyen, 2013).

La cocina vietnamita es el resultado de una mezcla de influencias culturales y tradiciones culinarias que ha evolucionado a lo largo de los siglos para crear una gastronomía rica, variada y reconocida en todo el mundo por su sabor saludable y delicioso (Nguyen, 2013).

Uno de los platos más populares es el Pho, una sopa de fideos de arroz con carne o pollo, hierbas y especias como el cilantro, la hierba de limón y la canela. Otro plato muy conocido es el Banh Mi, un sándwich con una baguette francesa rellena de carne, verduras encurtidas, cilantro y salsa de chile (Nguyen & Pick, 2019).

#### **1.4 Características generales de la cocina del sudeste asiático**

Dentro de la gastronomía del sudeste asiático, Tailandia, Myanmar y Vietnam se destacan por ser cautivadora, con sabores y técnicas culinarias únicas (Esterik, 2008). Si bien cada una de estas tres cocinas tiene sus propias particularidades como el uso de ingredientes frescos y locales que les otorgan sabores distintivos, también comparten algunas similitudes debido a su ubicación geográfica y a la influencia mutua a través del comercio y aspectos sociales y culturales (Brissenden, 2003).

Por otro lado, el arroz no puede faltar en ninguna de estas cocinas, y todas tienen una fuerte tradición culinaria de platos picantes y una habilidad maravillosa para combinar sabores y texturas, creando platos complejos y deliciosos (Danhi & Weinstein, 2008).

##### **1.4.1 Ingredientes y Especies más importantes**

La cocina del sudeste asiático cuenta con una amplia gama de ingredientes y especias que la hacen única, y al combinarlos, crean una mezcla de sabores y aromas excepcional, los cuales se nombran a continuación:

En cuanto a verduras y frutas tropicales, la región cuenta con una gran variedad, incluyendo coco, papaya, mango, tamarindo, calabaza, berenjena, brotes de soja, entre otros. El pescado y los mariscos son una parte importante de la gastronomía de estos países ya que tienen una amplia costa y acceso a una gran variedad de especies de pescado y mariscos frescos.

Otra proteína importante en la cocina de estos países es el pollo, que se utiliza en muchos platos y preparaciones. También se utiliza carne de cerdo, ternera y cordero, aunque en menor medida que el pollo y los mariscos (Loha-unchit, 1994).

En cuanto a las proteínas alternativas como el tofu o el tempeh, se usan para preparar platos vegetarianos o veganos (Allen, 2019).

Con respecto al arroz, el más consumido es el arroz jazmín, que es un arroz de grano largo y fragante. Por otro lado, el arroz glutinoso o arroz pegajoso es corto y ancho y se adhiere fácilmente entre sí. Es un elemento básico en la mayoría de los platos y se utiliza en platos dulces y salados. No se puede dejar de mencionar los fideos de arroz que se cocinan de diversas formas (Scott, 2021).

En cuanto a las hierbas y especias, se puede mencionar la hierba luisa, la lima kaffir, el cilantro, la albahaca y la menta. Las especias más esenciales son el ajo, el jengibre, la galanga, la cúrcuma, el comino, la canela, el clavo de olor, el cardamomo, la pimienta negra, el anís estrellado, la nuez moscada y el ají (en gastronomía se lo utiliza como una especia debido a su sabor picante, pero técnicamente es una fruta y no una especia). Además, las salsas de pescado, soya y ostras son muy utilizadas en la cocina de estos países para darle sabor a los platos y convertirlos en toda una experiencia culinaria fascinante que combina sabores dulces, salados, amargos y picantes en un solo plato (Esterik, 2008).



### 1.4.2 Técnicas culinarias

Método de Precocción:

En la cocina del sudeste asiático, el método de pre-cocción es utilizado para ablandar y cocinar parcialmente ciertos ingredientes antes de agregarlos a los platos finales, lo que ayuda a reducir el tiempo de cocción y asegura que los ingredientes estén cocidos a la perfección. Existen diferentes técnicas para pre-cocinar ingredientes, entre ellas se encuentran:

- a. Hervir a fuego lento: Esta técnica implica cocinar los ingredientes a fuego lento durante un largo período de tiempo.
- b. Escaldar: En este método, se sumerge brevemente los ingredientes en agua hirviendo y luego se sumergen en agua fría para detener la cocción. Esta técnica es comúnmente utilizada para blanquear verduras y frutas, lo que ayuda a conservar su textura crujiente y su color.
- c. Rebozar: En esta técnica, los ingredientes se recubren con una masa antes de freírlos. Esto ayuda a crear una capa crujiente alrededor de los alimentos, manteniendo su jugosidad y reduciendo la pérdida de nutrientes.

Métodos de cocción:

A continuación, se presentan algunos de los métodos de cocción, los cuales se pueden utilizar en diferentes combinaciones y variaciones para crear una amplia variedad de platos que distinguen en cada país del sudeste asiático.

- a. Al vapor: En este método de cocción, los ingredientes se cocinan en una cesta de bambú sobre agua hirviendo. Este método es ideal para cocinar verduras, pescado y arroz, ya que conserva sus nutrientes y sabor.

- b. A la brasa: En esta técnica de cocción, los alimentos se cocinan directamente sobre una fuente de calor, como una parrilla o una barbacoa. Es útil para cocinar carne y verduras, ya que permite que se cocinen lentamente y adquieran un sabor ahumado.
- c. Freír: técnica culinaria en la que se sumerge completamente un alimento en aceite caliente, generalmente a temperaturas entre 160°C y 190°C, hasta que se dore o cocine completamente. El objetivo es darle una textura crujiente y un sabor único al alimento..
- d. Deep fry: es una variante del freír en la que el alimento se sumerge por completo en aceite caliente, pero a temperaturas más altas (entre 190°C y 220°C), lo que produce una cocción más rápida y una textura crujiente aún más intensa.
- e. Stir fry (saltear) técnica culinaria de origen asiático en la que los ingredientes se saltean rápidamente en un wok o sartén a fuego alto con un poco de aceite, mientras se agitan constantemente para evitar que se quemen. Esta técnica se utiliza principalmente para saltear verduras, carnes y mariscos en trozos pequeños, y permite que los alimentos mantengan su textura crujiente y sabor fresco.
- f. Guisar: los ingredientes se cocinan a fuego lento en un líquido con especias y hierbas, a fuego lento durante un largo período de tiempo para ablandar y desarrollar el sabor (Crosby, 2012).

### **1.5 Superalimentos en la cocina del sudeste asiático**

Los superalimentos se caracterizan por ser alimentos altamente nutritivos y beneficiosos tanto para la nutrición como para la salud (Wolfe, 2010). En comparación con los alimentos cotidianos, los superalimentos contienen una gran cantidad de nutrientes, compuestos bioactivos y otros componentes beneficiosos para el organismo, por lo que se considera que pueden mejorar la salud y prevenir enfermedades (Proestos, 2018). A continuación, se presenta una breve lista de productos que han sido considerado superalimentos, los mismos

que son parte de los ingredientes que componen el menú que complementa esta investigación:

### **1.5.1 Hongos ostra**

Los hongos ostra, también conocidos como *Pleurotus ostreatus*, son ampliamente utilizados en la cocina debido a su sabor y textura únicos. Aunque no se consideran un superalimento, son una excelente opción de alimento saludable y nutritivo para incluir en la dieta debido a su valor nutricional significativo. Son bajos en calorías y grasas, pero contienen una cantidad significativa de proteínas y fibra. Además, son una excelente fuente de vitaminas y minerales, incluyendo vitamina D, tiamina, riboflavina, niacina, folato, hierro, fósforo, calcio y potasio. Los hongos ostra también contienen una variedad de compuestos bioactivos, como antioxidantes, polisacáridos y fenoles, que se ha demostrado en estudios de laboratorio que algunos de estos compuestos tienen propiedades antitumorales, antivirales, antiinflamatorias y antialérgicas, lo que los convierte en beneficiosos para la salud.

En cuanto a su composición, los hongos ostra contienen aproximadamente entre 57% y 61% de carbohidratos, 26% de proteína, 11,9% de fibra y 0,9% a 1,8% de grasas en peso seco. En resumen, los hongos ostra son una excelente opción para incorporar en la dieta como un alimento nutritivo y saludable. (Cheung, 2008).

### **1.5.2 Jícama**

La jícama (*Smallanthus sonchifolius*) es una planta medicinal originaria de la región andina ecuatoriana que pertenece a la familia Asteraceae, un grupo grande de raíces y tubérculos andinos. Esta planta destaca por su capacidad prebiótica por su contenido de oligofruktanos, la cual alimenta a las bacterias beneficiosas del intestino y ayuda a mantener una flora intestinal

saludable. Además, su bajo contenido calórico y alto contenido de fibra y vitamina C la convierten en un alimento ideal para la pérdida de peso y el fortalecimiento del sistema inmunológico.

En cuanto a su composición nutricional, 100 gramos de jícama cruda contienen aproximadamente 38 kcal, 8,82 gramos de carbohidratos, 4,9 gramos de fibra dietética, 1,72 gramos de proteína y 0,14 gramos de grasa. También contiene oligofruktosidos y potasio, que son beneficiosos para la salud (Rodríguez & Arteaga, 2014).

### **1.5.3 Jengibre**

El jengibre tiene un aroma refrescante y distintivo con notas de limón y un sabor especiado, picante y penetrante con un ligero toque dulce, es considerado un superalimento muy valorado en la cocina asiática y en la medicina tradicional debido a sus propiedades antiinflamatorias, analgésicas y antipiréticas. Esta raíz contiene una variedad de compuestos antioxidantes, como gingerol, shogaol y zingibereno. En cuanto a su concentración nutricional, 100 g de jengibre fresco proporcionan 80 kcal, 1,82 g de proteína, 0,75 g de grasa, 17,77 g de carbohidratos y 2 g de fibra dietética.

Asimismo, se ha demostrado que el jengibre ayuda a aliviar la náusea y la indigestión, además de mejorar la absorción de nutrientes y la circulación sanguínea. No solo agrega sabor y aroma a los platos, sino que también ofrece numerosos beneficios para la salud (Grzanna *et al.*, 2005).

### **1.5.4 Ajo**

El ajo ha sido utilizado desde la antigüedad para tratar diversas afecciones, tales como resfriados, infecciones, presión arterial alta y colesterol elevado debido a sus propiedades antiinflamatorias y antioxidantes. Sus compuestos sulfurados, como la alicina y el ajoeno, junto

con otros antioxidantes y antiinflamatorios, son responsables de sus propiedades medicinales y de salud. Además, es un ingrediente popular en la cocina mundial y se considera un superalimento por sus múltiples beneficios para la salud.

En cuanto a su contenido nutricional, 100 g de ajo crudo contiene aproximadamente 149 kcal, 6,36 g de proteína, 0,5 g de grasa, 33,06 g de carbohidratos y 2,1 g de fibra dietética (Koulivand *et al.*, 2014).

### **1.5.5 Té Verde**

El té verde es altamente valorado en todo el mundo por sus propiedades para combatir enfermedades degenerativas y mejorar la salud en general, convirtiéndolo en un superalimento por excelencia. Es una bebida rica en compuestos antioxidantes, cafeína y L-teanina, que pueden ayudar a mejorar el estado de ánimo y la concentración. Ha sido utilizado en la medicina tradicional para tratar diversas afecciones, como problemas digestivos, enfermedades cardiovasculares y cáncer. Además, se ha demostrado que tiene propiedades antiinflamatorias y antioxidantes, lo que lo convierte en un excelente complemento para mejorar la salud dental y cerebral.

El té verde contiene una variedad de compuestos antioxidantes, especialmente la epigallocatequina-3-galato (EGCG) y catequinas, que tienen efectos beneficiosos en el cuerpo. El contenido nutricional del té verde varía según la variedad y la forma de preparación, pero en general, 100 ml de té verde contiene aproximadamente 1-2 kcal y pequeñas cantidades de minerales como potasio, sodio y flúor. Además, el té verde es parte de la cultura asiática, utilizado como un ritual social y de relajación (Cabrera *et al.*, 2006).

## 1.6 El ritual en la mesa

La comida es un aspecto fundamental de la cultura en Vietnam, Tailandia y Myanmar, y compartir una mesa es una forma importante de conectarse con otros. Un rasgo distintivo de estos rituales en la mesa es la costumbre de servir toda la comida en el centro de la mesa para que cada comensal se sirva a sí mismo. Esta práctica refleja la idea de que la comida es una forma de conectarse y compartir con otros, además de mostrar respeto y consideración hacia los demás. El hecho de que cada comensal tenga la oportunidad de servirse a sí mismo y elegir lo que quiere comer demuestra que se valora la diversidad y la individualidad en la mesa, lo que fortalece los lazos familiares y de amistad.



*Ilustración 2 Ritual en la mesa asiática*

Por otro lado, el uso de palillos chinos en estas culturas es común y se considera una habilidad esencial al momento de compartir una comida. Los palillos chinos tienen un significado simbólico importante, ya que se cree que simbolizan la unión y la armonía, pues se deben usar en pareja para poder comer. Además, los palillos son una herramienta versátil que permite disfrutar de la comida de una manera más lenta y saborear cada bocado.

Finalmente, el té es una bebida muy popular y se considera un hábito muy extendido en estas culturas. El té se ve como una forma de equilibrar el cuerpo y la mente y es un elemento

importante en la experiencia gastronómica. El té también es visto como una forma de mostrar hospitalidad y respeto hacia los invitados, ya que se les ofrece una bebida caliente y reconfortante antes o después de la comida (Pallardy, 2017).

### **1.7 El Budismo y las Cuatro Nobles Verdades**

El budismo es una religión y filosofía originaria de la India que se fundamenta en las enseñanzas Buda Gautama, también conocido como Siddhartha Gautama. El Buda fundó una tradición espiritual que se ha expandido por todo el mundo (Prebish & Keown, 2010).

En el discurso de Buda se presentan las Cuatro Nobles Verdades, que son:

1. La verdad del sufrimiento: la vida implica dolor y sufrimiento.
2. La verdad de la causa del sufrimiento: el sufrimiento tiene su origen en el deseo y en la ignorancia.
3. La verdad del cese del sufrimiento: el sufrimiento puede cesar si se eliminan los deseos y la ignorancia.
4. La verdad del camino hacia el cese del sufrimiento

Para eliminar el sufrimiento es necesario seguir el Noble Camino Óctuple, que incluye la comprensión correcta, la intención correcta, el discurso correcto, la acción correcta, el sustento correcto, el esfuerzo correcto, la atención correcta y la concentración correcta (Bodhi, 1999).

El budismo se enfoca en la práctica de la meditación y la atención plena como herramientas para eliminar los deseos y la ignorancia, y alcanzar la liberación del sufrimiento. También se enfoca en la importancia de la compasión, la bondad y la generosidad como valores esenciales en la vida. En el budismo, no hay un dios creador ni una figura divina a la que adorar. En cambio, se enfoca en el autoconocimiento, el desarrollo personal y la eliminación del sufrimiento. El budismo tiene una gran variedad de escuelas y tradiciones, que han

evolucionado a lo largo del tiempo y a través de las culturas en las que se ha desarrollado (Lama, 2001).

## 1.8 Influencia del budismo



*Ilustración 3 El budismo en el mundo*

El budismo es una religión y una filosofía importante en Tailandia, Myanmar y Vietnam, la cual ha tenido una gran influencia tanto en la cultura, en la sociedad, en la historia y la gastronomía de estos países. A continuación, se destacan algunos aspectos importantes del budismo en cada uno de ellos:

### **Tailandia:**

El budismo theravada es la religión principal en Tailandia, y se estima que el 95% de la población es budista. La práctica del budismo se combina a menudo con creencias animistas y rituales tradicionales, como la ofrenda de alimentos. Uno de los templos budistas más famosos



en Tailandia es el Templo del Buda de Esmeralda, ubicado en Bangkok, el cual alberga una estatua de Buda tallada en jade. En Tailandia, el festival vegetariano se llama Tesagan Gin Je y se celebra durante nueve días en el noveno mes lunar del calendario tailandés, generalmente en septiembre u octubre. Durante este tiempo, muchos tailandeses practican el vegetarianismo y evitan el consumo de carne, y se llevan a cabo desfiles y actividades en varias partes del país (Salguero & Cook, 2022).

### **Myanmar:**

Myanmar es un país predominantemente budista, y se estima que alrededor del 87% de la población sigue esta religión. El budismo en Myanmar se practica en gran medida en su forma theravada, y los monjes budistas tienen un papel importante en la sociedad y cultura del país. Uno de los lugares más sagrados del budismo en Myanmar es la Pagoda Shwedagon, ubicada en Yangon, que se cree que contiene reliquias de Buda. Myanmar también es conocido por sus tradiciones de ofrenda de alimentos y peregrinación a lugares sagrados, como el Monte Popa y el Lago Inle. En Myanmar, el festival vegetariano se llama Wah-Kyaw (también conocido como el Festival de las Luces) y se celebra durante tres días en el octavo mes lunar del calendario birmano, que suele ser en octubre. Durante este tiempo, los birmanos practican el vegetarianismo y ofrecen alimentos a los monjes y otros miembros de la comunidad (Salguero & Cook, 2022).

### **Vietnam:**

El budismo ha sido una influencia religiosa y cultural importante en Vietnam durante más de 2000 años. La mayoría de los vietnamitas que practican alguna religión siguen el budismo, que se practica principalmente en su forma mahayana. Uno de los sitios budistas más famosos de Vietnam es la Pagoda del Perfume, ubicada en las montañas a las afueras de Hanoi. La práctica del budismo en Vietnam a menudo se combina con tradiciones taoístas y confucianas, y los

vietnamitas a menudo hacen ofrendas de comida y flores en los templos budistas durante las festividades. En Vietnam, el festival vegetariano se llama Vu Lan (también conocido como el Festival del Fantasma Hambriento) y se celebra en el séptimo mes lunar del calendario vietnamita, que suele ser en agosto. Durante este tiempo, muchos vietnamitas visitan templos para ofrecer comida vegetariana a los espíritus y antepasados fallecidos (Salguero & Cook, 2022).

### **1.9 La diversidad en la práctica del budismo**

En los países budistas de Tailandia, Myanmar y Vietnam, no sólo se llevan a cabo festivales vegetarianos, sino también festivales budistas que incluyen eventos gastronómicos, así tenemos:

En Tailandia, el festival Songkran que celebra el Año Nuevo tailandés en abril, cuenta con muchos eventos gastronómicos y ceremonias en los templos budistas.

En Myanmar, el festival de Ananda Pagoda en enero o febrero, incluye una feria de comida y muchos vendedores de alimentos en los alrededores del templo.

En Vietnam, el Festival de la Luna en septiembre o octubre, ofrece muchos alimentos y bebidas tradicionales, como pasteles de luna y té de crisantemo (Hüsken & Michaels, 2013).

La interpretación y práctica de las enseñanzas varía y no todos los budistas son vegetarianos. A pesar de que el budismo valora la compasión y reconoce a los animales como seres sintientes, hay diferentes interpretaciones y prácticas en cuanto al consumo de carne. Algunos monjes tibetanos pueden comer carne debido a reglas o votos específicos dentro de su escuela (Barstow, 2018). Las prácticas dietéticas entre los budistas varían según las creencias personales y la interpretación de las enseñanzas, por lo que no todos los budistas son vegetarianos (Westhead, 2010). En la década de 1960, el Dalai Lama intentó ser vegetariano,

pero tuvo que abandonar la idea después de enfermarse de hepatitis (Cerulli, 2010). A partir de entonces, decidió comprometerse a comer vegetariano cuando estaba en su residencia, pero cuando estaba de viaje y sus anfitriones le ofrecían carne, la consumía.

Los monjes budistas dependen de las donaciones de los seguidores laicos para obtener sus alimentos, y se les prohíbe cultivar, almacenar o cocinar sus propias comidas, por lo que deben aceptar lo que se les ofrece, incluso si es carne (Mitchell & Jacoby, 2014). Aunque muchos budistas eligen seguir una dieta vegetariana, no todos lo hacen. La historia relata que el mismo Buda restringió su consumo de carne, pero no lo prohibió por completo. Por lo tanto, en la actualidad, algunos budistas tibetanos pueden comer carne si el animal no fue matado expresamente para su consumo y no presencian el sacrificio (Hussain, 2022).

## DESARROLLO Y ELABORACIÓN DEL MENÚ

El menú presentado a continuación tiene como objetivo destacar los platos más emblemáticos de Tailandia, Myanmar y Vietnam, en armonía con el concepto elegido: "Las cuatro nobles verdades". La inspiración detrás de este concepto proviene de un interés personal en la filosofía budista y su enseñanza, enfatizando la importancia de encontrar un equilibrio dentro de la presentación de un menú, así como en todos los aspectos de la vida.

El menú se compone de cuatro tiempos, iniciando con dos aperitivos calientes. El primero es un Kyunk Kyaw de camarón con salsa kacang, representando la gastronomía de Myanmar. El segundo aperitivo es un Nem Chay relleno de hongos ostra y vegetales frescos, acompañado de salsa agridulce, representando la gastronomía de Vietnam.

El plato principal seleccionado es el Pad Prik de cerdo con bok choy y pimiento rojo salteados, servido con arroz jazmín y una ensalada de jícama y pepinillo, representando la gastronomía de Tailandia. Como postre, se ofrece una deliciosa opción típica tailandesa: helado de jengibre y cardamomo con bizcocho de coco, perlas de granada, gel de maracuyá y mango, y un crumble de limón.

Para complementar la experiencia, se ha incluido el té verde como una cortesía hacia el jurado. Esta bebida tradicional en la gastronomía asiática puede ser disfrutada en cualquier momento del menú, ya sea como aperitivo, acompañante o digestivo. Se espera que este menú de degustación no solo sea una experiencia culinaria, sino también una oportunidad para reflexionar sobre la importancia de encontrar el equilibrio y la armonía en la propia vida.

## **2.1 Dukkha**

La primera noble verdad del budismo sostiene que el sufrimiento es una realidad inherente a la vida. El pincho de camarón puede servir como una analogía para ilustrar esta verdad, ya que tanto clavar el pincho en el camarón como experimentar sufrimiento como seres humanos implican una sensación de dolor o malestar. Aunque podemos experimentar momentos de felicidad y placer, también estamos sujetos a los altibajos emocionales y a la enfermedad, el envejecimiento y la muerte que forman parte de la existencia humana.

En este sentido, el sabor picante del Dukkha puede ser comparable al sufrimiento en la vida, ya que ambos pueden ser desagradables pero necesarios para seguir adelante. Dukkha representa la primera noble verdad del budismo, que nos invita a enfrentar el sufrimiento y encontrar la manera de superarlo a través de ciertas prácticas espirituales.

## **2.2 Samudaya**

La segunda entrada caliente del menú son los egg rolls de hongos ostra y vegetales frescos, que van acompañados de salsa agridulce. Esta entrada representa la segunda noble verdad del budismo, que es la verdad del origen del sufrimiento o el dolor. La causa del sufrimiento se debe a emociones negativas como el deseo, la codicia y el apego.

Al igual que el sabor dulce y ácido de la salsa, el deseo puede ser agradable al principio, pero si no se controla, puede llevar a un sufrimiento duradero. Al comer los egg rolls, podemos

experimentar un deseo por su sabor delicioso y apetecible, lo que puede convertirse en apego y llevar a la aversión cuando la comida se acabe.

De esta forma, los egg rolls ilustran cómo el deseo y la aversión pueden llevar al sufrimiento. Es importante ser conscientes de nuestras emociones y deseos para evitar el sufrimiento innecesario en nuestras vidas. Así que, al disfrutar de los egg rolls, es necesario ser conscientes de nuestros pensamientos y emociones, y controlarlos para evitar el apego y la aversión que pueden llevar al sufrimiento.

### **2.3 Nirodha**

El plato fuerte del menú es el pad prik de cerdo con bok choy y pimiento rojo salteados, servido con arroz jazmín y una ensalada de jícama y pepinillo. Este plato puede ser una analogía para la tercera noble verdad del budismo, Nirhoda enseña que el sufrimiento puede terminar a través de la eliminación del deseo y la aversión, lo que lleva al estado de Nirvana, una paz interior y felicidad duraderas.

El pad prik simboliza la superación del sufrimiento a través del equilibrio y la armonía. Los elementos del plato se combinan en la proporción adecuada para crear un equilibrio que lleva a una experiencia satisfactoria y equilibrada. La carne de cerdo y los vegetales representan la naturaleza dual de la vida, mientras que el arroz sin sal representa la eliminación del deseo y la aversión y la ensalada de jícama y pepinillo representa la pureza y la simplicidad de la vida.

La idea con este plato y la tercera noble verdad es ilustrar cómo podemos encontrar la felicidad a través de las cosas simples de la vida y renunciar a nuestros deseos. Al hacerlo,

podemos alcanzar el estado de Nirvana y encontrar la paz interior y la felicidad que son la esencia de la tercera noble verdad del budismo.

## **2.4 Magga**

El postre seleccionado es un helado típico de Tailandia hecho de jengibre y cardamomo, servido con bizcocho de coco, perlas de granada, gel de maracuyá y mango, y un crumble de limón. Este postre no solo es delicioso, sino que también representa la cuarta noble verdad del budismo, Magga, que es la verdad del camino hacia la cesación del sufrimiento o el dolor.

En la cuarta noble verdad, el Buda enseña que el camino hacia la liberación del sufrimiento se encuentra en el Noble Camino Óctuple, que se compone de ocho partes o pasos. El postre que consiste en un helado de jengibre y cardamomo con bizcocho de coco, gel de maracuyá y mango, y perlas de granada, puede representar la cuarta noble verdad porque contiene una variedad de sabores y texturas que se combinan para crear una experiencia armoniosa y equilibrada.

Cada elemento del postre puede representar uno de los ocho pasos del Noble Camino Óctuple. El helado de jengibre y cardamomo puede simbolizar la comprensión correcta, mientras que el bizcocho de coco puede representar el modo de vida correcto. El gel de maracuyá y mango puede simbolizar el esfuerzo correcto, y las perlas de granada pueden representar la atención y la concentración correctas. Además, el postre simboliza la paz y la felicidad que se encuentran al seguir el camino correcto hacia la iluminación.

El postre brinda una combinación de sabores y texturas que representa la cuarta noble verdad del budismo, Magga. Al igual que el camino hacia la liberación del sufrimiento, este postre requiere la combinación adecuada de elementos para lograr un equilibrio y armonía en la experiencia. Al comer este postre, podemos experimentar una sensación de paz y felicidad que puede ser similar a la que se encuentra al seguir el Noble Camino Óctuple.

## **2.5 Té verde**

El té verde no solo es adecuado para acompañar la comida por su sabor fresco y ligero, sino que también tiene una larga historia de asociación con la cultura y la religión en Asia. En el budismo, el té verde se considera una bebida sagrada que simboliza la conexión entre la mente y el cuerpo. Se cree que beber té verde puede ayudar a calmar la mente y a mejorar la concentración durante la meditación, lo que lo convierte en una bebida muy valorada en la práctica budista.

Al ofrecer té verde a los comensales como un acto de cortesía, se muestra respeto y consideración hacia ellos, además de asegurarse de que disfruten plenamente de la comida y de que la experiencia gastronómica sea lo más agradable posible. Además, al ofrecer té verde, se transmite un mensaje de bienestar y hospitalidad, lo que puede contribuir a crear un ambiente cálido y acogedor para los invitados. En resumen, el té verde es más que una bebida, es un símbolo de la cultura y la religión asiática, y su oferta como acto de cortesía puede tener múltiples significados y beneficios.



## CONCLUSIÓN

Para concluir este trabajo de investigación, se puede afirmar que se logró establecer una visión general sobre la historia y evolución de la gastronomía del sudeste asiático, centrándose en los casos de Tailandia, Vietnam y Myanmar. A través del análisis de la historia, las características generales y los ingredientes utilizados en la preparación de los alimentos, se pudo comprender la complejidad y diversidad de la cocina de la región. Además, se evidenció la influencia del budismo y el vegetarianismo en la gastronomía del sudeste asiático, así como la presencia de superalimentos en sus preparaciones.

Es importante destacar también que se exploró la relación entre la alimentación y la formación de valores sociales en los miembros de las familias de la zona, lo que permite entender mejor la importancia de los rituales alimentarios en la cultura de la región.

El estudiar la gastronomía de otras culturas es totalmente enriquecedor porque después de entender su historia, evolución, así como sus sabores e ingredientes, se puede dar paso a incorporar y adaptar a nuestra propia cocina local

En conclusión, esta investigación permitió obtener una perspectiva amplia sobre la gastronomía del sudeste asiático, así como comprender su importancia en la cultura y la sociedad de la región. Además, se ha adquirido un aprendizaje acerca de las Cuatro Nobles Verdades, lo cual agrega un componente espiritual a la comprensión de la gastronomía y su impacto en la vida cotidiana.

## BIBLIOGRAFÍA

- Allen, A. (2019). *Flavors of Thailand: Delicious and authentic Thai recipes for you to try at home!* Independently Published.
- Banerjee, R. (2023). *Reflections on Myanmar: Identity, heritage, aspirations*. Informa Law from Routledge.
- Barstow, G. (2018). Food of Sinful Demons: Meat, vegetarianism, and the limits of Buddhism. <https://www.jstor.org/stable/10.7312/bars17996>
- Bodhi, b. (1999). *Contents*. The Noble Eightfold Path: The Way to the End of Suffering. <https://www.accesstoinsight.org/lib/authors/bodhi/waytoend.html>
- Brissenden, R. (2003a). South East Asian food. Grub Street.
- Cabrera, C., Artacho, R., & Giménez, R. (2006). Beneficial effects of green tea—a review. *Journal of the American College of Nutrition*, 25(2), 79–99. <https://doi.org/10.1080/07315724.2006.10719518>
- Cerulli, T. (2010, May 31). The Dalai Lama: On meat and moral gymnastics. Tovar Cerulli. <https://tovarcerulli.com/the-dalai-lama-on-meat-and-moral-gymnastics/>
- Cheung, P. C. (2008). Nutritional value and health benefits of mushrooms. *Mushrooms as Functional Foods*, 71–109. <https://doi.org/10.1002/9780470367285.ch3>
- Comida Asiática Métodos de Cocción. Unilever Food Solutions. (2023, February 13). <https://www.unileverfoodsolutions.es/ideas-menu/nueva-gama-asiatica-knorr/metodos/conoce-los-metodos-de-la-cocina-asiatica.html>
- Crosby, G. (2012). In *Cook's science: How to unlock flavor in 50 of our favorite ingredients* (First Edition, pp. 5–9). introduction, America's Test Kitchen.
- Danhi, R., & Weinstein, J. (2008). *Southeast Asian flavors: Adventures in cooking the foods of Thailand, Vietnam, Malaysia & Singapore*. Mortar & Press.
- Davidson, A., Jaine, T., & Vannithone, S. (2014). In *The Oxford Companion to Food* (pp. 853–855). essay, Oxford University Press.
- Esterik, P. V. (2008). Historical overview. In *Food culture in Southeast Asia* (pp. 3–7). essay, Greenwood Press.
- Grzanna, R., Lindmark, L., & Frondoza, C. G. (2005). Ginger—an herbal medicinal product with broad anti-inflammatory actions. *Journal of Medicinal Food*, 8(2), 125–132. <https://doi.org/10.1089/jmf.2005.8.125>
- Hüsken, U., & Michaels, A. (2013). *South Asian festivals on the move*. Harrassowitz.

- Hussain, G. (2022, November 1). Do Buddhists eat meat? what did Buddha say about meat?. Sentient Media. <https://sentientmedia.org/do-buddhists-eat-meat/>
- Inglis, D., & Gimlin, D. L. (2013). Food and Cultural Identity. In *The globalization of food. essay*, Bloomsbury.
- Koulivand, P., Gorji, A., & Bayan, L. (2014). Garlic: A review of potential therapeutic effects. *Avicenna journal of phytomedicine*. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/25050296/>
- Kong, F.-L. (1998). *The Food of Asia: Authentic recipes from China, India, Indonesia, Japan, Singapore, Malaysia, Thailand and Vietnam* (pp. 153–171). story, Periplus Edition.
- Lama, D. (2001). *The Four noble truths*. Mystic Fire Video.
- Loha-unchit, K. (1994, January 1). *It Rains fishes* (1994 edition). Open Library. [https://openlibrary.org/books/OL1122471M/It\\_rains\\_fishes](https://openlibrary.org/books/OL1122471M/It_rains_fishes)
- Mitchell, D., & Jacoby, S. (2013). *Buddhism: Introducing the Buddhist experience*. 3th Edition. Oxford University Press, Oxford, UK. (ISBN 9780199861873) pp.464
- Nguyen, L. (2013). *The Food of Vietnam*. Hardie Grant.
- Nguyen, A. Q., & Pick, A. (2019). *Vietnamese food any day: Simple recipes for true, fresh flavors*. First Edition. Ten Speed Press. China, (ISBN-13: 978-0399580352)
- Pallardy, C. (2017, September 4) Everything you need to know about dining etiquette in Asia. <https://www.intrepidtravel.com/adventures/dining-etiquette-guide-asia/>
- Prebish, C. S., & Keown, D. (2010). *Introducing buddhism*. Routledge.
- Proestos, C. (2018). Superfoods: Recent data on their role in the Prevention of Diseases. *Current Research in Nutrition and Food Science Journal*, 6(3), 576–593. <https://doi.org/10.12944/crnfsj.6.3.02>
- Rodríguez, K., & Arteaga, E. (2014). *Bondades Medicinales de la JÍCAMA (Smallanthus sonchifolius ... - UTN*. <http://repositorio.utn.edu.ec/bitstream/123456789/4564/2/06%20ENF%20664%20TESIS%20Articulo%20periodistico.pdf>
- Salguero, C., & Cook, J. (2022, April 14). *Buddhists*. Pew Research Center's Religion & Public Life Project. <https://www.pewresearch.org/religion/2012/12/18/global-religious-landscape-buddhist/>
- Scott, N. (2021, June 8). *South East Asia: A rice ingrained culture...* South East Asia Backpacker. <https://southeastasiabackpacker.com/south-east-asia-a-rice-ingrained-culture/>

- Skidmore, M. (2023, April 23). Culture through food in Myanmar. TripAnthropologist.  
<https://tripanthropologist.com/culture-through-food-in-myanmar/>
- Thai Food History: A guide on the origins of this exciting cuisine.* Thai Food Paradise. (n.d.).  
<https://thaifoodparadise.com/thai-food-history/>
- Thompson, D. (2002). Thai Food (1st ed.). Ten Speed Press.
- Van Esterik, P. (2008). In Food culture in Southeast Asia. introduction, Greenwood Press.
- Vinaya: What the Buddha says about eating meat. Buddhist Society of Western Australia.  
(n.d.). <https://bswa.org/teaching/vunaya-buddha-says-eating-meat/>
- Westhead, R. (2010, October 17). The Dalai Lama is a meat-eater. thestar.com.  
[https://www.thestar.com/news/world/2010/10/16/the\\_dalai\\_lama\\_is\\_a\\_meateater.html](https://www.thestar.com/news/world/2010/10/16/the_dalai_lama_is_a_meateater.html)
- Wolfe, D. (2010). Superfoods. North Atlantic Books.

## ANEXOS

### **ANEXO A Jurado de Degustación 26/04/2023**

Coordinador Académico: Sebastián Navas

Profesora: Ana Teresa Pérez

Profesora: Paola Torres

Chef Profesor: Emilio Dalmau

Chef Profesor: Mario Jiménez

Profesor: Juan Carlos Valdivieso

Asistente: Antonella Andrade

**ANEXO B Receta estándar “Dukkha”****DUKKHA**

Realizado por:	Jacqueline Betancourt
Tipo:	Entrada
Porciones:	10 pax

**Ingredientes:****Subreceta 1: Pincho de Camarón**

- 700 gr de camarón
- 20 gr de sal
- 35 gr de cúrcuma
- 35 gramos de ají en polvo
- 10 pinchos de bambú

**Subreceta 2: Salsa Kacang**

- 10 gr de maní tostado
- 10 gr de sal
- 100 gr de chile seco
- 20 gr de cebolla perla
- 10 gr de ajo pelado
- 10 gr de camarón pelado
- 15 ml de aceite de maíz
- 10 gr tamarindo concentrado
- 200 ml de leche de coco
- 15 gr de azúcar
- 15 gr de mantequilla



## Preparación:

### Subreceta 1: Pincho de camarón

1. Remojar los pinchos de bambú en agua durante al menos 15 minutos antes de usarlos para evitar que se quemen durante la cocción.
2. Limpiar los camarones, retirando el caparazón y la vena. Enjuagarlos bien.
3. En un recipiente, mezclar la sal, la cúrcuma y el ají en polvo para crear una sazón seca.
4. Espolvorea los camarones con la sazón seca, asegurándote de cubrirlos uniformemente.
5. Doblar cada camarón en forma de "C" y ensártalos en los pinchos, pinchándolos en ambos extremos de la "C".
6. Calentar el aceite en un wok. Freír los camarones durante aproximadamente 2-3 minutos, o hasta que estén bien cocidos y dorados.
7. Retirar los pinchos de camarón del wok y servir de inmediato.

### Subreceta 2: Salsa Kacang

1. Remojar los ajíes en agua caliente durante 20-30 minutos para ablandarlos.
2. En una licuadora coloca los ajíes escurridos, la cebolla perla, el ajo, el camarón y 1 cucharada de aceite. Licua hasta obtener una mezcla suave.
3. Calentar el resto del aceite en una sartén a fuego medio-alto.
4. Agrega la mezcla licuada y freír hasta que esté cocida, se notará un cambio en el olor y en el color, y el aceite comenzará a separarse de la mezcla.
5. Reducir el fuego a medio-bajo y añadir la leche de coco, el tamarindo concentrado, el azúcar y la mantequilla de maní.
6. Mezclar bien hasta que todos los ingredientes estén incorporados y la salsa tenga una consistencia suave.
7. Si la salsa está demasiado espesa, se puede agregar un poco de agua para ajustar la consistencia deseada.
8. Deja enfriar la salsa a temperatura ambiente. Justo antes de servir, añadir el maní tostado picado, lo cual le dará un agradable crujido y sabor.

Nombre de la receta:		<b>DUKKHA</b>						
Tipo de receta		Receta estándar						
Rendimiento		<b>10 porciones</b>						
INGREDIENTES	M	R	F	Cantidad	Equivalencia	Unidad	recio unitari	Costo total
BROCHETA BAMBU N°6 (PAQUETE)	0%	100%	1.000	1.000	1.000	Kg	\$ 0.63	\$ 0.63
ACEITE VEGETAL BIDON	0%	100%	1.000	1.000	1.000	Kg	\$ 2.21	\$ 2.21
CAMARONES FRITOS	0%	100%	1.000	0.700	0.700	Kg	\$ 20.13	\$ 14.09
SALSA DE MANI	0%	100%	1.000	0.300	0.300	Kg	\$ 10.35	\$ 3.11
CALABAZA	0%	100%	1.000	0.250	0.250	Kg	\$ 0.60	\$ 0.15
HOJA DE PLATANO	0%	100%	1.000	0.300	0.300	Kg	\$ 3.50	\$ 1.05
<b>COSTO TOTAL</b>								<b>\$ 21.24</b>

## ANEXO C Receta estándar “Samudaya”

## SAMUDAYA

Realizado por:	Jacqueline Betancourt
Tipo:	Entrada
Porciones:	10 pax

**Ingredientes:****Subreceta 1: Rollitos Primavera**

25 gr aceite de maíz  
 10 gr aceite ajonjolí  
 20 gr ajo pelado  
 10 gr jengibre  
 21 gr champiñón ostra fresco  
 2 gr pimienta negra molida  
 200 gr zanahoria amarilla  
 240 gr col china  
 20 gr cebolla blanca  
 10 gr salsa de soya  
 30 gr salsa de ostras  
 5 gr de sal

**Subreceta 2: Salsa Agridulce**

5 gr ajo pelado  
 15 gr ají rojo  
 50 gr salsa de pescado  
 50 gr agua  
 50 gr vinagre de arroz  
 40 gr limón sutil  
 100 gr vinagre blanco  
 200 gr azúcar  
 5 gr sal  
 20 gr salsa china  
 20 gr de naranja



## Preparación:

### Subreceta 1: Rollitos Primavera

1. En un wok, colocar el aceite de maíz y ajonjolí hasta que estén bien calientes. Agregar el ajo y el jengibre, y sofríe durante unos segundos hasta que suelten su aroma. Añadir los hongos y continuar sofríendo hasta que cambien de color. Retira del fuego.
2. Rallar la zanahoria y la col, blanquear en agua hirviendo y eliminar el exceso de líquido. Dejar que se enfríen.
3. Mezclar bien todos los ingredientes.
4. Humedecer los bordes de la masa con agua o una mezcla de maicena en agua. Colocar dos cucharadas de relleno en un lado de la masa y comienza a enrollarla. Doblar los extremos para sellar el relleno dentro del rollito y luego continúa enrollando la masa.
5. Coloca los rollitos en una fuente previamente espolvoreada con harina o maicena para evitar que se peguen.
6. Freír los rollitos hasta que estén dorados y crujientes. Servir los rollitos calientes acompañado de la salsa agridulce.

### Subreceta 2: Salsa agridulce

1. En una licuadora, combina el ajo pelado y el ají rojo hasta obtener una pasta suave.
2. En una olla mediana a fuego medio, mezclar el ajo y ají, salsa de pescado, agua, vinagre de arroz, jugo de limón sutil, vinagre blanco, azúcar y sal.
3. Agregar salsa china y cortes de una fina cascara de naranja a la olla. Remover bien mientras se cocina a fuego medio-alto hasta que hierva.
4. Cocinar a fuego lento durante 20-30 minutos, removiendo ocasionalmente, hasta que espese. Retirar del fuego y deja enfriar..

Nombre de la receta:		Samudaya						
Tipo de receta		Receta estándar						
Rendimiento		10 porciones						
INGREDIENTES	M	R	F	Cantidad	Equivalencia	Unidad	Precio unitario	Costo total
MASA ROLLO PRIMAVERA	0%	100%	1.000	0.600	0.600	Kg	\$ 5.10	\$ 3.06
HUEVOS	0%	100%	1.000	1.000	1.000	Each	\$ 0.12	\$ 0.12
ALBAHACA FRESCA	0%	100%	1.000	0.100	0.100	Kg	\$ 5.00	\$ 0.50
RELLENO ROLLOS	0%	100%	1.000	1.000	1.000	Kg	\$ 6.54	\$ 6.54
SALSA AGRIDULCE	0%	100%	1.000	0.300	0.300	Kg	\$ 9.14	\$ 2.74
<b>COSTO TOTAL</b>								<b>\$ 12.97</b>

## ANEXO D Receta estándar “Nirodha”

## NIRODHA

Realizado por:	Jacqueline Betancourt
Tipo:	Entrada
Porciones:	10 pax

**Ingredientes:****Subreceta 1: Pad Prik de Cerdo**

300 gr lomo fino de cerdo  
 120 g salsa soya  
 30 gr azúcar  
 125 gr cebolla blanca  
 10 gr ajo pelado  
 10 gr jengibre  
 2 gr sal  
 3 gr pimienta negra molida  
 30 ml aceite ajonjolí  
 200 gr pimiento rojo  
 100 gr cebolla perla  
 150gr bok choy  
 20 gr cebollin chino  
 5 gr ajonjolí blanco

**subreceta 2: arroz jazmín**

250 gr arroz jazmín  
 7 gr sal  
 500 ml agua

**Subreceta 3: Ensalada de jícama y pepino**

200 gr pepino chino  
 10 gr vinagre arroz  
 10 ml aceite ajonjolí  
 10 ml aceite vegetal  
 30 ml limón Meyer  
 5 gr miel de abeja  
 2 gr sal  
 200 gr jícama  
 5 gr ajonjolí negro



## Preparación:

### Subreceta 1: Lomo de cerdo salteado con pimiento rojo y bok choy

1. Preparar el adobo combinando en un tazón la salsa de soya, agua, azúcar, cebolla blanca, ajo, jengibre, sal y pimienta. Mezcla bien todos los ingredientes, agregar los pimientos rojos y la cebolla. Cortar el lomo fino de cerdo en lonjas de 5 mm de espesor. Colocar dentro de una bolsa al vacío y dejar macerar por 24 horas.
2. Retirar el cerdo del adobo, pero guarda todo el líquido del adobo.
3. Calentar el wok a fuego alto y agrega el cerdo para saltearlo hasta que esté casi cocido.
4. Finalmente, añadir el bok choy al wok y cocinar brevemente hasta que se marchite ligeramente.

### Subreceta 2: Arroz jazmín

1. Lavar el arroz y colocarlo en una olla con agua y lleva a ebullición. Remueve el arroz y déjalo hervir durante 2 minutos.
2. Tapar la olla y cocinar el arroz a fuego lento durante 15 minutos.
3. Apagar el fuego y dejar reposar el arroz durante 5-10 minutos sin destapar la olla.

### Subreceta 3. Ensalada de jícama y pepino

1. En un tazón, combinar la jícama y el pepino cortado en juliana.
2. Aparte, mezclar el vinagre de arroz, aceite de sésamo, jugo de lima, miel y la sal.
3. Mezclar bien todos los ingredientes del aderezo hasta que estén completamente combinados.
4. Colocar el aderezo sobre la mezcla de jícama y pepino. Mezclar todo para que las verduras estén bien cubiertas con el aderezo.

Nombre de la receta:	<b>Nirodha</b>							
Tipo de receta	Receta estándar							
Rendimiento	<b>10 porciones</b>							
INGREDIENTES	M	R	F	Cantidad	Equivalencia	Unidad	Precio unita	Costo total
LECHUGA CRESPA ROJA	0%	100%	1.000	0.200	0.200	Kg	\$ 2.80	\$ 0.56
LECHUGA SEDA	0%	100%	1.000	0.200	0.200	Kg	\$ 2.30	\$ 0.46
CERDO MARINADO	0%	100%	1.000	2.600	2.600	Kg	\$ 7.73	\$ 20.09
ARROZ JAZMIN	0%	100%	1.000	2.000	2.000	Kg	\$ 4.75	\$ 9.49
ENSALADA JICAMA Y PEPINO	0%	100%	1.000	1.000	1.000	Kg	\$ 6.22	\$ 6.22
<b>COSTO TOTAL</b>								<b>\$ 36.82</b>

## ANEXO E Receta estándar “Magga”

## MAGGA

Realizado por:	Jacqueline Betancourt
Tipo:	Entrada
Porciones:	10 pax

**Ingredientes:****Subreceta 1: Helado de jengibre y cardamomo**

10 gr jengibre  
 5 gr cardamomo  
 375 gr leche entera  
 50 gr crema leche  
 15 gr leche en polvo  
 50 gr azúcar  
 15 gr glucosa atomizada  
 2 gr estabilizante helado  
 17 gr dextrosa monohidratada

**Subreceta 2: Bizcocho de coco**

8 huevos  
 250 gr harina trigo  
 250 gr azúcar  
 5 gr polvo hornear  
 100 gr coco polvo  
 10 gr esencia coco  
 50 ml leche coco

**Subreceta 3: Crumble de limón**

35 gr azúcar  
 50 gr mantequilla s/sal  
 100 gr harina trigo  
 400 gr limón meyer

**Subreceta 4: Gel de Mango y Maracuyá**

200 gr pulpa de mango  
 25 gr pulpa de maracuyá  
 25 gr de azúcar  
 3 gr agar agar

**Subreceta 5: Gel de granada**

100 gr granada  
 30 gr azúcar  
 2 gr agar agar



**Preparación:****Subreceta 1: Helado de jengibre y cardamomo**

1. Pelar el jengibre y machacar ligeramente las semillas del cardamomo para liberar su aroma.
2. En una olla, mezclar la leche entera y la crema de leche. Calentar la mezcla a fuego medio hasta que alcance el punto de ebullición. Retirar del fuego y agregar el jengibre rallado y las semillas de cardamomo machacadas. Deja reposar durante 30 minutos.
3. Pasados los 30 minutos, cernir la mezcla de leche para retirar los trozos de jengibre y cardamomo.
4. En otra olla, mezcla la leche en polvo, el azúcar, la glucosa atomizada y el estabilizante para helado. Agregar la mezcla de leche infundada y calentar a fuego medio-bajo, removiendo constantemente hasta que todos los ingredientes se hayan disuelto por completo.
5. Aumentar el fuego a medio-alto y llevar la mezcla a punto de ebullición, sin dejar de remover. Una vez que la mezcla hierva, retírala del fuego y deja que se enfríe a temperatura ambiente.
6. Transferir a una heladera para hacer el helado.

**Subreceta 2: Bizcocho de coco**

1. Precalentar el horno a 180°C.
2. En un tazón grande, batir los huevos hasta que estén espumosos y de color claro.
3. Agregar el azúcar al tazón con los huevos y continuar batiendo hasta obtener una mezcla suave y esponjosa.
4. En otro recipiente aparte, tamizar la harina y el polvo de hornear para asegurarte de que no haya grumos.
5. Agregar gradualmente la mezcla de harina y polvo de hornear a la mezcla de huevos y azúcar, batiendo suavemente hasta que se incorporen por completo.
6. Agregar el coco en polvo a la masa y mezclar hasta obtener una masa homogénea.
7. Añadir la esencia de coco y la leche de coco a la masa y mezcla nuevamente para incorporar los sabores.
8. Engrasar y enharinar un molde para bizcocho de tamaño adecuado.
9. Colocar la masa en el molde preparado y distribuirlo de manera uniforme y llevarlo al horno.

**Subreceta 3: Crumble de limón**

1. Precalentar el horno a 180 grados y engrasar un molde para hornear
2. En un tazón, mezcla el azúcar, la mantequilla sin sal (a temperatura ambiente) y la harina de trigo. Usa tus manos o un tenedor para deshacer la mantequilla y combinarla con los demás ingredientes hasta obtener una textura de migas gruesas.
3. Lava los limones Meyer y ralla la cáscara para obtener su ralladura. Exprime el jugo de los limones y reserva.
4. En otro tazón, coloca los limones Meyer (previamente pelados y sin semillas) y mézclalos con el jugo de limón recién exprimido.
5. En el molde engrasado, distribuye uniformemente la mezcla de limón y jugo. Luego, esparce la mezcla de crumble por encima, cubriendo todo el limón de manera homogénea.
6. Hornea durante aproximadamente 30-35 minutos, o hasta que el crumble esté dorado y el limón esté suave y jugoso.
7. Sacarlos del horno y dejarlo enfriar.

## Preparación

### Subreceta 4: Gel de maracuyá y mango

1. En una cacerola pequeña, combinar la pulpa de mango y la pulpa de maracuyá.
2. Agrega el azúcar y mezclar bien para incorporar todos los ingredientes.
3. Espolvorear el agar agar sobre la mezcla de frutas y azúcar y distribuirlo uniformemente.
4. Colocar la cacerola a fuego medio y lleva la mezcla a ebullición, removiendo constantemente.
5. Una vez que la mezcla hierva, reducir el fuego y cocina durante 2-3 minutos más, removiendo continuamente para evitar que se pegue.
6. Retira la cacerola del fuego y vierte la mezcla en una bandeja, dejar que el gel se enfríe.
7. Una vez que el gel esté listo, pasarlo por el Thermomix, colocarlo en una manga y está listo para usarlo.

### Subreceta 5: Gel de granada

1. Extraer el zumo de la granada.
2. En una olla combinar el zumo y el azúcar. Llevar la mezcla a ebullición a fuego medio, removiendo hasta que el azúcar se disuelva por completo.
3. Agrega el agar agar a la mezcla de agua y azúcar, y remueve bien para asegurarte de que se disuelva por completo.
4. Una vez que el agar agar esté completamente disuelto, retira la cacerola del fuego.
5. Dejar que la mezcla de gel de granada se enfríe a temperatura ambiente durante unos minutos.
6. Mientras tanto, prepara un recipiente con aceite frío que haya estado en el refrigerador durante al menos 24 horas.
7. Con la ayuda de una jeringa o cucharita, deja caer las perlas en el recipiente de aceite frío.
8. Dejarlas reposar en el aceite durante unos minutos.
9. Luego, retira las perlas del aceite y colócalas en un colador o tamiz para eliminar el exceso de aceite.
10. Enjuaga suavemente las perlas de granada con agua para eliminar cualquier residuo de aceite.

### Subreceta 6: Mango y kiwi deshidratado

1. Precalienta el horno a una temperatura de 90 grados
2. Corta los mangos en rodajas finas y uniformes con la ayuda de una mandolina para obtener un grosor consistente.
3. Coloca las rodajas de mango en una bandeja para hornear forrada con papel pergamino.
4. Colocar la bandeja en el horno precalentado y hornea durante aproximadamente 4 horas.
5. Durante el proceso de deshidratación, girar las rodajas de mango cada hora para asegurarse de que se sequen de manera uniforme.
6. Una vez transcurridas las 4 horas, retira la bandeja del horno y deja que las rodajas de mango se enfríen por completo.

Nombre de la receta:

Magga

Tipo de receta

Receta estándar

Rendimiento

10 porciones

INGREDIENTES	M	R	F	Cantidad	Equivalencia	Unidad	Precio un	Costo total
HELADO JENGIBRE Y CARDAMOMO	0%	100%	1.000	0.450	0.450	Kg	\$ 3.55	\$ 1.60
CRUMBLE DE LIMON	0%	100%	1.000	0.350	0.350	Kg	\$ 4.64	\$ 1.62
GEL DE MANGO-MARACUYA	0%	100%	1.000	0.300	0.300	Kg	\$ 6.72	\$ 2.02
GEL DE GRANADA	0%	100%	1.920	0.150	0.288	Kg	\$ 13.57	\$ 3.91
BIZCOCHO DE COCO	0%	100%	1.270	0.350	0.445	Kg	\$ 3.48	\$ 1.55
MANGO	92%	100%	1.000	0.200	0.200	Kg	\$ 1.40	\$ 0.28
KIWI	27%	100%	1.000	0.100	0.100	Kg	\$ 1.93	\$ 0.19
							<b>COSTO TOTAL</b>	<b>\$ 11.17</b>

## ANEXO F Resumen del Food Cost Teórico del menú: “Las cuatro nobles verdades”

<b>Food cost teórico del Menú "Las Cuatro Nobles Verdades"</b>	
<b>Pasos</b>	<b>costo</b>
Entrada 1	\$ 2.12
Entrada 2	\$ 1.30
Plato Fuerte	\$ 3.68
Postre	\$ 1.12
<b>Costo x menú</b>	<b>\$ 8.22</b>