

UNIVERSIDAD SAN FRANCISCO DE QUITO USFQ

Colegio de Hospitalidad, Arte Culinario y Turismo

La papa desde el corazón

Emilia Paola Espinosa de los Monteros Buenaño

Arte Culinario y Administración de Alimentos y Bebidas

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

Quito, 20 de julio de 2020

UNIVERSIDAD SAN FRANCISCO DE QUITO USFQ

Colegio de Hospitalidad, Arte Culinario y Turismo

HOJA DE CALIFICACIÓN DE TRABAJO DE FIN DE CARRERA

La papa desde el corazón

Emilia Paola Espinosa de los Monteros Buenaño

**Nombre del profesor, Título académico Sebastian Navas, M.Sc. Administración
Culinaria e Innovación**

Quito, 20 de julio 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: Emilia Paola Espinosa de los Monteros Buenaño

Código: 00138736

Cédula de identidad: 1726532201

Lugar y fecha: Quito, julio 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UNPUBLISHED DOCUMENT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

La papa es un tubérculo de origen andino que ha logrado expandirse por todo el mundo llegando a ser uno de los cuatro cultivos con mayor extensión. Para los pueblos andinos la papa es parte importante de su cultura al igual que el maíz, en los Andes se realizaban diversos rituales a la siembra y la cosecha, donde se hacía ayunos y ofrendas para adorar y honrar a la papa. Esta investigación busca informar sobre el origen de la papa, su importancia para las culturas andinas, todos los usos que se le puede dar y épocas de consumo.

La papa es un producto muy versátil que puede ser utilizado tanto para preparaciones dulces como saladas sin perder su esencia, esto es un factor que la hace muy atractiva. Además de presentar una investigación informativa de la papa, también se presenta un menú en base a ella donde se resaltar su gran sabor, textura, color y variedad.

Palabras clave: Papa, tradición, cultura, gastronomía, menú, variedad.

ABSTRACT

The potato is a tuber whose origin is the Andes, it has managed to expand all around the world, becoming one of the four largest crops. For the Andean cultures, the potato is an important part of their culture, just like corn. In the Andes, various rituals were performed for planting and harvesting, where fasts and offerings were made to adore and honor the potato. This research seeks to inform about the origin of the potato, its importance for Andean cultures, all its uses and the time of consumption.

The potato is a very versatile product that can be used for both sweet and salty preparations without losing its essence, this is a factor that makes it very attractive. In addition to show an informative investigation of the potato, a menu in base of it is also going to be presented where its great flavor, texture, color and variety are highlighted.

Key words: potato, tradition, culture, gastronomy, menu, variety.

Tabla de contenido

INTRODUCCIÓN	8
DESARROLLO DE TEMA.....	9
Origen.....	9
Importancia para culturas andinas.....	10
Principales usos	10
Presencia a nivel mundial	11
Técnicas Culinarias	13
Importancia del producto	14
DESARROLLO DE MENÚ	16
Primera entrada: tamal de la abuela	16
Segunda entrada: locro de papa morada	18
Plato fuerte: pure de papa con lomo de cerdo en salsa de frutos del bosque	19
Postre: bizcochuelo de papa, mousse de mango, sorbete de fresas.....	22
CONCLUSIONES	25
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	26
ANEXOS	28
Anexo A: Recetas estándar	28
Anexo B: Fotos degustación	30

INTRODUCCIÓN

Este trabajo consiste en una amplia investigación de la papa, desde su origen hasta su expansión por todo el mundo. La papa es un producto que ha estado presente en cada etapa de mi vida, con este trabajo quiero mostrar lo grandioso que es este producto. La papa es un tubérculo de origen andino, no se conoce con exactitud hace cuanto fue descubierto, pero existen varias historias de como las personas lo descubrieron, algunas civilizaciones creen que es un regalo de los dioses.

Existen diversas variedades de papas, en América Latina, los países más conocidos por la producción de ellas son Ecuador, Perú y Bolivia. Es muy interesante ver todas las tradiciones y creencias que giran alrededor de un producto y como se han mantenido a pesar del paso del tiempo. La tierra ha pasado por diversos sucesos a lo largo de la historia, sin embargo, la papa ha logrado mantenerse y expandirse por todo el mundo llegando a ser uno de los cuatro cultivos de mayor extensión. A continuación, se conocerá más a fondo su historia, como se ha expandido por el mundo, su importancia, los distintos usos que tiene y un menú en base a ella.

El menú presentado mostrará distintas formas de utilizar algunas variedades de papa. Cada uno de los platos presentados tiene un tipo de papa distinto. Como primera entrada se tiene un tamal hecho en base de papa chola, la segunda entrada es un locro de papa morada, en el plato fuerte hay la presencia de la papa china hecha puré y por último, como postre se tiene un bizcochuelo de papa.

DESARROLLO DEL TEMA

Origen

La papa, es una planta con flores, autóctona de América del Sur y las montañas de los Andes que ha logrado demostrar su utilidad desde nuestros antepasados, quienes la cultivaron, la nutrieron y aseguraron su supervivencia durante los últimos 500 años de nuestra historia. (Facts, 2019) Pedro Cieza de León menciona a la papa en una crónica escrita en 1538, en esta crónica se habla de la papa en la parte alta del valle del Cuzco en Perú y posteriormente en Quito-Ecuador. Se dice que el centro de domesticación del cultivo de papa se encuentra alrededor del lago Titicaca en Bolivia. Se ha encontrado evidencia de que ciertas culturas antiguas como la Inca, Tiahuanaco, Nazca y Mochica cultivaban papa. (Andrade et al., 2002)

La papa pertenece al género *Solanum Tuberosum*, de este género existen aproximadamente dos mil especies, de estas entre 160 y 180 forman tubérculos y 8 son especies comestibles y cultivadas. En 1994, el Instituto Nacional Autónomo de Investigaciones Agropecuarias (INIAP) realizó una recolección de papas cultivadas en Ecuador, se encontró que hay más de 400 tipos de papas, sin embargo, solo se siembran 30 cultivares, de estos las papas Gabriela y Superchola representan más de la mitad. En Ecuador las papas producidas se clasifican en dos grupos: nativas y mejoradas. (Andrade et al., 2002)

Después de la introducción de la papa en Europa y América del Norte, esta se ha convertido en una parte importante de la cocina mundial y es el cuarto cultivo alimentario más grande del mundo después del trigo, maíz y arroz. (Daniels-lake, 2013) En comparación con estos productos, la papa es más productiva ya que si una planta de los mencionados granos crece demasiado se caerá y no habrá buenos resultados, por otro lado, los tubérculos al crecer bajo tierra no tienen limitaciones. (Mann, 2011)

Importancia para culturas andinas

Para las culturas andinas la papa al igual que el maíz representan una parte importante de su cultura. Las culturas andinas consideraban que la papa es un símbolo femenino del mundo lunar y el cielo nocturno que brinda un poder de fecundidad. Existen leyendas que relatan que cerca del Cuzco se creó un cerro artificial con tierra llevada desde Quito para sembrar papas. En los Andes se realizaban diversos rituales a la siembra y la cosecha donde se hacía ayunos y ofrendas para adorar y honrar a la papa conocida como Llallawa. (Sánchez Garrafa, 2011)

Los pobladores andinos tienen mucho respeto por la madre tierra “Pachamama” y suelen asociarla con la fertilidad. Una parte fundamental de las costumbres ancestrales es ofrecer ciertos alimentos recién cosechados a la tierra. Durante el día de los muertos se entierra hojas de coca, sebo de llama y chicha junto con semillas de papa para que la madre tierra les otorgue un año lleno de buenas cosechas. Muchas veces las papas se enterraban entre piedras calientes para que la Pachamama se alimentara antes que los campesinos. De esta antigua tradición nace el conocido método de cocción pachamanca. (Graves & Cabieses, 2000)

Principales usos

La papa se utiliza principalmente en la gastronomía, sin embargo, tiene varios usos medicinales, cosméticos, textiles, para trabajos manuales e incluso para fabricar etanol. Según el *International Potato Center* (CIP), menos del 50% de la producción mundial de papa se dedica para el consumo, el resto se emplea para la fabricación de alimentos de ganado, almidón para la industria y tubérculos semilla para la siguiente cosecha. (2015)

Las papas destinadas al consumo se dividen en frescas, congeladas y procesadas. En cuanto a las frescas estas pueden prepararse de distintas maneras, como por ejemplo: horneadas, fritas, en sopas, cocinadas, en pure, postres, bebidas, entre otras. Las papas congeladas representan a las papas a la francesa en su mayoría. Las papas procesadas son las

hojuelas o también conocidos como “chips”, también están las papas deshidratadas en copos utilizadas para la elaboración de pures, aperitivos o snacks. (Center, 2015)

En el artículo sobre procesamiento y usos de la papa del CIP, se explica los diferentes usos que se le puede dar al almidón de la papa, por ejemplo, es utilizado como espesante y aglutinante proporcionando mayor viscosidad en comparación al almidón de trigo y de maíz. En países de Europa del Este se utiliza la papa para realizar bebidas alcohólicas triturando el tubérculo y calentándolo para que los almidones se conviertan en azúcar y se fermente, de este proceso se obtienen bebidas como el Vodka y el Aquavit. (2015)

El almidón de papa no solo es utilizado como aglutinante y espesante para las comidas, sino que también es muy utilizado en la industria farmacéutica, textil, maderera y de papel como agente de texturización y masilla, adhesivo, aglutinante. Las empresas petroleras utilizan la fécula de papa para limpiar los pozos. La fécula de papa es un material biodegradable por lo que se lo utiliza en la elaboración de recipientes de poliestireno y plásticos. Con los residuos de las papas que se considera sin valor se produce etanol para utilizarlo de combustible. (Center, 2015)

Presencia a nivel mundial

A mediados del siglo XVI la papa llega a Europa llevada por los españoles. En el siglo XVII es introducida en América del Norte a través de los europeos. En la actualidad el mayor productor de papa en el planeta es China con el 17% de la producción mundial. (*Universidad Católica de Santa María*, n.d.)

Cuando la papa llegó a Europa, la aristocracia de Francia y Prusia notaron lo sencillo que era cultivarla y que podían mejorar la alimentación de su población, a pesar de esto las personas no estaban muy convencidas de que este tubérculo sea un producto apto para el

consumo humano. Federico II, rey de Prusia, utilizó una gran técnica para que la papa sea atractiva a la vista de su nación. Decidió plantar el campo real de papa y colocó guardias alrededor de él, los habitantes comenzaron a sentir curiosidad por aquello que estaba tan protegido y pensaron *cualquier cosa que vale la pena proteger, vale la pena robarse*. Fue de esta forma que los habitantes comenzaron a robar pequeñas plantas para tener sus propios sembríos logrando que la papa se extienda con gran rapidez. (Chapman, 2012) Según *The Little Potato Company*, en la aristocracia francesa el rey Louis XVI y María Antonieta utilizaban las flores de papa como ornamento para su cabello y vestimenta para persuadir a los agricultores franceses a plantar y a los habitantes a comer ese nuevo producto. (2018)

Durante las constantes exploraciones de los europeos a América del Norte llevaron la papa como regalo especial al gobernador de Virginia. Este tubérculo se fue extendiendo lentamente por las colonias del norte, pero tuvieron la misma acogida que en Europa. Esto fue hasta que Thomas Jefferson sirvió algunas papas frescas durante una cena de la Casa Blanca a algunos de sus distinguidos invitados y la percepción que tenían de la papa cambió. A partir de ese momento, las papas llegaron a tener una gran popularidad, especialmente entre los inmigrantes irlandeses. (*Origin of Potatoes - Peru to Our Plate - The Little Potato Company*, 2018)

Época de consumo

La papa no tiene una época específica de consumo, sin embargo, en el artículo *Simbolismo y ritualidad en torno a la papa en los Andes*, se explica que existen varias festividades en las zonas andinas donde brindan honor a la papa y su cosecha. En países como Bolivia y Perú la papa es un producto de gran importancia ancestral.

El ciclo de producción de la papa ocupa todo el año y está marcado por los cambios de estaciones determinados por los equinoccios. Los días especiales para la papa coinciden con

momentos importantes en el año tales como la siembra, los carnavales, la cosecha y la fiesta del pentecostés. (Sánchez Garrafa, 2011)

En la cultura andina existen muchas historias referentes a los productos o lugares importantes. Según Rodolfo Sánchez Garrafa, cuando los sembríos ya se han desarrollado, las papas antiguas dejan el puesto de alimentar a las personas a las papas jóvenes, este proceso ocurre durante las fiestas de San Sebastián donde también se celebra el florecimiento de las papas. (2011)

Técnicas Culinarias

Para la elaboración de este menú se han utilizado diversas técnicas que serán descritas a continuación.

La técnica más utilizada en la mayoría de productos es la técnica de hervir, esta consiste en cocinar un alimento en agua que este a 100°C o en punto de ebullición. Este tipo de cocción se utiliza con todas las papas de cada plato. Al hervir los alimentos los nutrientes permanecen intactos y los sabores resaltan. Es importante tomar en cuenta que hay dos formas de hervir los alimentos, la primera requiere que los vegetales se coloquen en agua fría a hervir para que los sabores salgan y saboricen el agua; la segunda consiste en poner los alimentos cuando el agua este hirviendo para que estos conserven su sabor. (*Recetas Gallina Blanca*, n.d.)

La cocción a vapor es otro método utilizado en el menú, principalmente para la elaboración de la primera entrada. Este método consiste en la penetración del vapor proveniente de la ebullición de agua. Se optó por este método ya que se necesita que la masa obtenga el sabor y humedad proveniente de las hojas de achira.

Los vegetales del plato fuerte van a ser blanqueados, esta técnica consiste en escalfar los vegetales en agua hirviendo por un tiempo determinado con la finalidad de que no se pierdan los valores nutricionales, después se proseguirá a saltearlos. El salteado consiste en utilizar poca materia grasa, alta temperatura y poco tiempo para darle un toque final a los alimentos. Al blanquear los vegetales se logra que estos mantengan todos sus nutrientes y estructura, aportando una textura crocante natural. Saltear los vegetales con materia grasa les aporta brillo y un sabor extra.

Importancia del producto

La papa es un producto importante para mí ya que ha estado presente durante todo mi desarrollo desde niña hasta adulta. Durante todo este tiempo he probado diferentes preparaciones con este producto y me parece increíble la cantidad de variedades que posee.

La papa es un producto muy versátil que puede ser utilizado tanto para preparaciones dulces como saladas sin perder su esencia, esto es un factor que la hace más atractiva. Cuando nos dieron la opción de crear un menú en base a un producto o un lugar supe que era la oportunidad de mostrar el gran producto que es la papa y dar a conocer algunas preparaciones que tienen gran significado para mí.

El papel que tiene la papa en mi menú es el principal ya que quería resaltar su gran sabor, textura, color y variedad. A pesar de que cada preparación conlleve más elementos, la papa destaca en cada uno de los platillos.

La primera entrada es un tamal de papa, este está formado por una masa base, un relleno y la decoración. La base esta hecha en su mayoría de papa, representando el 60% de los carbohidratos, acompañada de harina de trigo y maíz, mantequilla, huevos y azúcar. El

relleno consta de pollo con salsa de maní y lleva las clásicas decoraciones de huevo duro y delgadas tiras de pimiento rojo.

La segunda entrada es un locro de papa morada. El locro es una comida ancestral ecuatoriana. Escogí este plato porque considero que es una sopa sustanciosa llena de sabor que lleva unos acompañantes que la ayudan a sobresalir. Para mi menú quería darle una visión diferente a esta deliciosa sopa cambiando la variedad de papa por una morada para lograr que su color sea diferente y llame más la atención del comensal.

El plato fuerte esta formado por un pure de papa china y arveja, acompañado de lomo fino de cerdo en salsa de frambuesas y arándanos, y vegetales salteados. La receta de este puré es especial ya que me conecta con mi familia que no esta cerca. Para obtener una mejor textura de pure opté por utilizar papa china que da un acabado más terso, cabe recalcar que esta no pertenece al mismo género que la papa, pero es un tubérculo de similar textura y sabor.

En cuanto al postre, esta formado por un bizcochuelo de papa, mousse de mango y un sorbete de fresa. El bizcochuelo de papa es mi parte favorita de todo el menú porque no había probado este producto en una preparación dulce y pienso que la combinación de los elementos tiene un gran sabor. La papa ocupa la mayor parte de ingredientes en la preparación. Para darle un toque extra al postre también se elaboró un crocante de papa con hojas de menta.

DESARROLLO DE MENÚ

Primera entrada: tamal de la abuela

Este plato consiste en un tamal de papa presentado de una forma distinta que consiste en cocinar solo la masa y ponerle el relleno al momento de servir. La masa base del tamal lleva puré de papa y será cocinado al vapor en hoja de achira, una vez listo se colocará el relleno de pollo con maní y se decorará con pimiento rojo y huevo duro. Esta primera entrada se servirá acompañada de una salsa de ají con tomate de árbol.

Ingredientes de la masa:

- 170 gr mantequilla sin sal
- 6 huevos
- 165 gr azúcar
- 500 gr de papa chola cocinada
- 2 gr sal
- 215 gr harina trigo
- 100 gr harina maíz tostado
- 4 gr polvo para hornear
- 20 hojas de achira

Ingredientes del relleno:

- 30 gr cebolla blanca
- 30 gr mantequilla
- 300 gr pechuga de pollo cocinada y desmenuzada
- 250 ml leche
- 100 gr zanahoria amarilla cocinada y cortada en cubos pequeños

- 60 gr maní en pasta
- 125 ml leche
- 6 gr sal
- 5 gr mostaza

Decoraciones:

- Huevo duro
- Bastones de pimiento rojo
- Hojas de perejil

Procedimiento de la masa:

1. Batir la mantequilla con las yemas de huevo y el azúcar hasta obtener una mezcla cremosa.
2. Añadir la papa cocinada y aplastada y la sal.
3. Tamizar las harinas e incorporar en la mezcla.
4. Por último, batir las claras a punto de nieve e incorporar de forma envolvente.
5. Colocar 75 gr de masa en hojas de achira, cerrar y cocinar por 25 minutos.

Procedimiento del relleno:

1. En un sartén hacer un sofrito con la cebolla blanca y la mantequilla hasta que la cebolla se haya cocinado.
2. Agregar el pollo, la leche y la zanahoria.
3. Licuar la pasta de maní con la segunda medida de leche e incorporar al pollo cuando se haya secado.
4. Añadir la mostaza y la sal.

Emplatado:

1. Cuando la masa esté lista retirar de la hoja y colocar 25 gr de relleno, una rodaja de huevo duro, una tira de pimiento y una hoja de perejil.

Segunda entrada: locro de papa morada

El locro es un plato típico ecuatoriano, consiste en una sopa espesa hecha a base de distintos tipos de papa y se lo sirve acompañado de maíz tostado, queso y aguacate. En este caso decidí hacer el locro con una variedad de papa distinta para darte una tonalidad que llame la atención del comensal.

Ingredientes:

- 30 gr cebolla blanca
- 30 gr mantequilla
- 800 gr papa morada
- 200 gr papa Cecilia
- 1000 ml agua
- 250 ml leche
- 250 gr maíz para tostado
- 100 ml aceite

Procedimiento:

1. Picar finamente la mitad de la papa morada y trocear la otra mitad.
2. Hacer un sofrito con la cebolla blanca picada finamente y la mantequilla hasta que esté cocinada la cebolla.
3. Agregar las papas a la cebolla y añadir el agua.
4. Aparte cocinar la papa Cecilia en dados pequeños.

5. Cuando la papa morada se este deshaciendo colocar la leche y la papa Cecilia, apagar.
6. Para el maíz tostado calentar el aceite, una vez caliente colocar el maíz previamente lavado. Mecer hasta que el maíz deje de reventar y haya alcanzado un color dorado.
7. Servir el locro acompañado de una porción de tostado, queso fresco rallado y una rodaja de aguacate.

Plato fuerte: pure de papa con lomo de cerdo en salsa de frutos del bosque

Se acostumbra a comer el pure de papa sencillo, sin embargo, en este caso se va a utilizar papa china mezclada con arvejas tiernas para darle otro color y un sabor especial. La proteína será un lomo fino de cerdo cocinado al horno acompañado de una salsa de frutos del bosque. Se acompañará el plato con vainitas y zanahorias francesas salteadas.

Ingredientes del pure:

- 750 gr papa china
- 250 gr arveja tierna
- 125 ml leche
- 125 ml crema de leche
- Sal al gusto

Ingredientes de la carne:

- 750 gr lomo fino de cerdo
- 30 gr mostaza Dijon
- 125 ml zumo de limón Meyer
- 10 gr ajo
- 125 ml aceite de oliva

- 4 gr romero fresco
- 8 gr sal

Ingredientes de la salsa:

- 50 gr chalotas
- 30 gr mantequilla
- 125 ml vino tinto
- 63 ml zumo naranja
- 250 gr arandanos
- 300 gr frambuesas
- 30 gr azúcar

Ingredientes vegetales:

- 40 gr zanahorias francesas
- 40 gr vainitas
- 5 gr sal
- 10 gr mantequilla

Procedimiento del puré:

1. Cocinar la papa china, una vez suave escurrir el agua y aplastarla hasta que se forme una masa, se puede utilizar una prensa manual o un pasa puré.
2. Cocinar la arveja, una vez lista escurrirla y licuarla con la leche.
3. Añadir la arveja cocinada a la papa, mezclar y añadir la crema de leche.

Finalmente añadir la sal.

Procedimiento de la carne:

1. Mezclar el zumo de limon, el ajo, la mostaza Dijon, el aceite de oliva y el romero en un recipiente, colocar el lomo y dejar marinar por un día.
2. Retirar el lomo del marinado, salpimentar y colocarle un poco de aceite.
3. Sellar el lomo por todos sus lados en un sartén caliente. Una vez sellado colocarlo en un recipiente para horno y hornearlo por 20 minutos a 200°C. Después de los 20 minutos taparlo con papel aluminio y dejar que repose por 10 minutos.

Procedimiento de la salsa:

1. Para la salsa primero derretir la mantequilla y colocar las chalotas finamente cortadas, remover para evitar que se quemem
2. Añadir el vino tinto, el zumo de naranja, los arándanos, las frambuesas, un poco del jugo de la cocción de la carne y el azúcar.
3. Dejar cocinar a fuego medio por 20 minutos sin olvidarse de remover ocasionalmente.

Procedimiento de los vegetales:

1. Pelar la zanahoria francesa cuidadosamente y blanquearla.
2. Blanquear las vainitas y cortarlas en pedazos de 6 cm.
3. Calentar la mantequilla en un sartén y colocar los vegetales con la sal por unos minutos.

Emplatado:

1. Servir una parte de pure, medallones de lomo un poco de salsa y los vegetales salteados.

Postre: bizcochuelo de papa, mousse de mango, sorbete de fresas.

La papa es un producto más conocido por preparaciones de sal. El postre esta formado por un bizcochuelo de papa y harina de almendra, acompañado de esferas de mousse de mango y un refrescante sorbete de fresa.

Ingredientes del bizcochuelo:

- 300 gr papa chola
- 100 gr mantequilla
- 3 huevos
- 150 gr azúcar
- 125 gr harina de almendra
- Ralladura de naranja
- 15 ml Cointreau

Ingredientes de la mousse:

- 500 gr pulpa de mango
- 12 gr gelatina sin sabor
- 77 gr claras de huevo
- 154 gr azúcar
- 300 gr crema de leche
- 12 gr zumo de limón

Ingredientes del sorbete:

- 350 gr pulpa de frutilla
- 15 gr glucosa
- 100 gr azúcar

- 70 gr agua

Preparación del bizcochuelo:

1. Cocinar las papas peladas en agua sin sal. Una vez suaves escurrirlas y aplastarlas en pure sin dejar pedazos pequeños.
2. Incorporar una a una las yemas de huevo. Añadir la mantequilla, la harina de almendra, el azúcar, la cáscara de naranja y el Cointreau.
3. Batir las claras de huevo a punto de nieve e incorporar a la mezcla de forma envolvente.
4. Precalentar el horno a 160°C. engrasar una lata para horno de 20x30 cm. y verter la mezcla.
5. Hornear durante 35 minutos.

Preparación de la mousse:

1. Mezclar la pulpa de mango con el jugo de limón y calentar a 30°C, agregar la gelatina hidratada con tres veces su peso y fundida.
2. Batir la crema de leche hasta que tenga la textura de mousse, reservar en el frío.
3. Realizar un merengue italiano con las claras de huevo y el azúcar. Cocinar el azúcar con agua (30% del peso del azúcar) hasta que alcance una temperatura de 120-121°C. Batir las claras y agregar poco a poco el azúcar hasta que lleguen a punto de nieve.
4. En la pulpa agregar el merengue a temperatura de 45°C, luego añadir la crema de leche.
5. Colocar en un recipiente y reservarlo en el frío.

Preparación del sorbete:

1. Colocar el azúcar, la glucosa y el agua en una olla y llevarlo a fuego medio hasta que se hayan integrado los ingredientes.
2. Dejar que se enfríe e incorporar la pulpa de frutilla.
3. Verter el líquido en un recipiente y llevarlo a congelar. Mezclar ocasionalmente con un tenedor para evitar que se formen cristales de agua.

Montaje:

1. Cortar el bizcocho en triángulos de 3 cm aproximadamente.
2. Cuando la mousse este solida hacer esferas con la ayuda de un sacabocados.
3. Hacer un quenelle de sorbete y colocarlo en el centro del plato. Alrededor colocar los triángulos de bizcochuelo y las esferas de mousse. Se puede decorar con pequeñas hojas de menta.

CONCLUSIONES

Es importante conocer sobre aquellos productos nativos ancestrales que prevalecen hasta el día de hoy. Este trabajo de investigación ha ayudado a conocer más a fondo un producto tan utilizado por la mayoría de familias ecuatorianas en su día a día.

En cuanto a la preparación del menú, se obtuvieron grandes resultados. Hay que mencionar que debido a la pandemia que esta atravesando el mundo fue complicado conseguir ciertos productos como la papa morada. Este inconveniente llevo a utilizar remolacha para conseguir un color distinto en el locro, a pesar de eso el sabor y la textura del plato no se vio afectado.

Los cuatro platillos iban muy bien juntos y los sabores de cada uno combinaba muy bien entre sí.

Un detalle que se podría mejorar es la presentación del postre, los colores eran muy similares y no llamaban la atención. En lugar de hacer el sorbete de fresa y la mousse de mango se podía intercambiar el uso de estas frutas en esas preparaciones, de esta forma el rosado de la fresa le dará más color al plato. Otra recomendación es utilizar flores comestibles para apoyar la decoración dándole un toque extra de color.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Andrade, H., Bastidas, O., & Sherwood, S. (2002). INIAP-Estación Experimental Santa Catalina. In M. Pumisacho & S. Sherwood (Eds.), *El cultivo de la papa en Ecuador* (2002nd ed.).
- Center, I. P. (2015). *Procesamiento y usos de la papa*. CIP.
<https://cipotato.org/es/lapapa/procesamiento-y-usos-de-la-papa/>
- Chapman, J. (2012). *History magazine - The impact of the potato*. History Magazine.
<http://www.history-magazine.com/potato.html>
- Daniels-lake, B. J. (2013). *Potato - The Canadian Encyclopedia*.
<https://www.thecanadianencyclopedia.ca/en/article/potato>
- Facts, V. (2019). *Potato History - Origin and History of Potatoes*.
<http://www.vegetablefacts.net/vegetable-history/history-of-potatoes/>
- Graves, C., & Cabieses, F. (2000). *La papa: tesoro de los Andes: de la agricultura a la cultura*.
<http://books.google.com/books?hl=en&lr=&id=8UE6bR6G15QC&oi=fnd&pg=PA18&dq=%22maíz+ni+las+hojas+sagradas+de+coca,%22+%22El+hombre+salta+enérgicamente%22+%22sus+potajes+de+arvejas,+olluco,+harina%22+%22SIEMBRA+DE+LOS%22+%22chaki+taklla,+hundiendo+la+cuchill>
- Mann, C. C. (2011). How the Potato Changed the World. *Smithsonian Magazine*, 66(November), 1–7. <http://www.smithsonianmag.com/history-archaeology/How-the-Potato-Changed-the-World.html>
- Origin of Potatoes - Peru to our Plate - The Little Potato Company*. (2018).
<https://www.littlepotatoes.com/blog/origin-of-potatoes/>

Sánchez Garrafa, R. (2011). Simbolismo y ritualidad en torno a la papa en los Andes.

Investigaciones Sociales, 15(27), 15–42. <https://doi.org/10.15381/is.v15i27.7657>

Técnicas culinarias | Recetas Gallina Blanca. (n.d.). Retrieved June 28, 2020, from

<https://www.gallinablanca.es/noticia/tecnicas-culinarias/>

Universidad Católica de Santa María. (2018). *El mayor productor de papa en el mundo es*

China - Universidad Católica de Santa María. [https://www.ucsm.edu.pe/el-mayor-](https://www.ucsm.edu.pe/el-mayor-productor-de-papa-en-el-mundo-es-china/)

[productor-de-papa-en-el-mundo-es-china/](https://www.ucsm.edu.pe/el-mayor-productor-de-papa-en-el-mundo-es-china/)

ANEXOS

Anexo A: Recetas estándar

Primera entrada:

RECETA:	tamal de papa		TAMAÑO DE LA PORCIÓN	0,149
			NÚMERO DE PORCIONES	1
UNIDAD	CANTIDAD	INGREDIENTES	COSTO	COSTO TOTAL
kilogramo	0,075	masa	\$ 1,64	\$ 0,12
kilogramo	0,03	relleno	\$ 6,16	\$ 0,18
kilogramo	0,007	huevo	\$ 2,33	\$ 0,02
kilogramo	0,007	pimiento rojo	\$ 2,49	\$ 0,02
kilogramo	0,03	aji de tomate de arbol	\$ 1,64	\$ 0,05
Cantidad Total	0,149		Costo total	\$ 0,39
Rendimiento	0,149			
Merma %	0,00%		Costo kilogramo	\$ 2,62
			Costo porción	\$ 0,39

Segunda entrada

RECETA:	locro		TAMAÑO DE LA PORCIÓN	0,425
			NÚMERO DE PORCIONES	1
UNIDAD	CANTIDAD	INGREDIENTES	COSTO	COSTO TOTAL
kilogramo	0,3	sopa	\$ 1,36	\$ 0,41
kilogramo	0,03	tostado	\$ 3,65	\$ 0,11
kilogramo	0,03	queso fresco	\$ 5,40	\$ 0,16
kilogramo	0,065	aguacate	\$ 2,49	\$ 0,16
Cantidad Total	0,425		Costo total	\$ 0,84
Rendimiento	0,425			
Merma %	0%		Costo kilogramo	\$ 1,98
			Costo porción	\$ 0,84

Plato fuerte

RECETA:	plato fuerte		TAMAÑO DE LA PORCIÓN	0,675
			NÚMERO DE PORCIONES	1
UNIDAD	CANTIDAD	INGREDIENTES	COSTO	COSTO TOTAL
kilogramo	0,25	pure	\$ 3,08	\$ 0,77
kilogramo	0,25	lomo	\$ 8,12	\$ 2,03
kilogramo	0,085	salsa	\$ 12,45	\$ 1,06
kilogramo	0,09	vegetales	\$ 4,07	\$ 0,37
Cantidad Total	0,675		Costo Total	\$ 4,22
Rendimiento	0,675			
Merma %	0%		Costo Kilogramo	\$ 6,26
			Costo Porción	\$ 4,22

Postre

RECETA:	postre		TAMAÑO DE LA PORCIÓN	0,107
			NÚMERO DE PORCIONES	1
UNIDAD	CANTIDAD	INGREDIENTES	COSTO	COSTO TOTAL
kilogramo	0,045	pastel de papa	\$ 4,86	\$ 0,22
kilogramo	0,03	sorbete frutilla	\$ 2,22	\$ 0,07
kilogramo	0,03	mouse mango	\$ 2,65	\$ 0,08
kilogramo	0,002	crocante papa	\$ 2,80	\$ 0,01
Cantidad Total	0,107		Costo Total	\$ 0,37
Rendimiento	0,107			
Merma %	0%		Costo Kilogramo	\$ 3,46
			Costo Porción	\$ 0,37

Menú completo

RECETA:	Menu completo		NÚMERO DE PORCIONES	1
UNIDAD	CANTIDAD	INGREDIENTES	COSTO	COSTO TOTAL
kilogramo	0,149	Entrada tamal	\$ 2,62	\$ 0,39
kilogramo	0,425	Entrada locro	\$ 1,98	\$ 0,84
kilogramo	0,675	Plato fuerte	\$ 6,26	\$ 4,22
kilogramo	0,107	Postre	\$ 3,46	\$ 0,37
			Costo Total	\$ 5,83

Anexo B: Fotos degustación

Primera entrada: tamal



Segunda entrada: Locro



Plato fuerte: Puré



Postre: bizcochuelo de papa

