

# **UNIVERSIDAD SAN FRANCISCO DE QUITO USFQ**

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

**Menú basado en la tradicional gastronomía de la costa  
ecuatoriana, aplicados a los cuatro elementos de la naturaleza.**

**Gabriela Alejandra Proaño Guzmán**

**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, 13 de diciembre del 2020

# **UNIVERSIDAD SAN FRANCISCO DE QUITO USFQ**

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

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

**Menú basado en la tradicional gastronomía de la costa ecuatoriana, aplicados a los cuatro elementos de la naturaleza.**

**Gabriela Alejandra Proaño Guzmán**

**Nombre del profesor, Título académico**

**Sebastián Navas, Coordinador**

Quito, 13 de diciembre del 2020

## © DERECHOS DE AUTOR

Por medio del presente documento certifico que he leído todas las Políticas y Manuales de la Universidad San Francisco de Quito USFQ, incluyendo la Política de Propiedad Intelectual USFQ, y estoy de acuerdo con su contenido, por lo que los derechos de propiedad intelectual del presente trabajo quedan sujetos a lo dispuesto en esas Políticas.

Asimismo, autorizo a la USFQ para que realice la digitalización y publicación de este trabajo en el repositorio virtual, de conformidad a lo dispuesto en la Ley Orgánica de Educación Superior del Ecuador.

Nombres y apellidos: Gabriela Alejandra Proaño Guzmán

Código: 00138408

Cédula de identidad: 1727136804

Lugar y fecha: Quito, 13 de diciembre del 2020

## **ACLARACIÓN PARA PUBLICACIÓN**

**Nota:** El presente trabajo, en su totalidad o cualquiera de sus partes, no debe ser considerado como una publicación, incluso a pesar de estar disponible sin restricciones a través de un repositorio institucional. Esta declaración se alinea con las prácticas y recomendaciones presentadas por el Committee on Publication Ethics COPE descritas por Barbour et al. (2017) Discussion document on best practice for issues around theses publishing, disponible en <http://bit.ly/COPETHeses>.

## **UNPUBLISHED DOCUMENT**

**Note:** The following capstone project is available through Universidad San Francisco de Quito USFQ institutional repository. Nonetheless, this project – in whole or in part – should not be considered a publication. This statement follows the recommendations presented by the Committee on Publication Ethics COPE described by Barbour et al. (2017) Discussion document on best practice for issues around theses publishing available on <http://bit.ly/COPETHeses>.

## RESUMEN

El Ecuador es un país que se encuentra sobre la línea ecuatorial en América del sur y tiene una superficie de 283,560 km<sup>2</sup>. Es uno de los países más pequeños de América, pero con una exuberante flora y fauna que se distribuye a lo largo de todo su territorio. Cuenta con 4 regiones que presentan, climas, culturas, gastronomía, fauna, y flora, completamente diferente, es lo que hace a este país rico y abundante. La región litoral ecuatoriana comienza desde la cordillera occidental hasta la costa que es bañada por el océano Pacífico. Esta es una zona baja con múltiples elevaciones. Entre las principales están, la de Chongón – Colonche, las montañas Paján y Puca, la cordillera de Balzar, los cerros de Cuaque, Cojimíes y Atacames. El resto del territorio litoral está formado por densas llanuras que son muy aptas para la agricultura y ganadería, terrenos que se inundan con facilidad, sobre todo en épocas de fuertes y abundantes lluvias, salitrales y manglares. Generalmente hablando en casi toda la extensión del territorio costero del Ecuador se puede decir que los suelos de esta zona son muy fértiles, esto se debe a que en la composición de este se encuentra gran cantidad de material orgánico. La gran fertilidad de los suelos, añadido a esto el clima que tiene gran influencia de las corrientes marinas que se presentan en el océano pacífico en meses específicos que permite una exuberante cantidad de alimentos, más la diversidad de especies marinas que se ubican a lo largo de la costa, forman una gran composición para el desarrollo de una gran gastronomía diversa y exquisita que cuenta entre sus sabores la historia de su creación (INOCAR, 2012). Un aspecto importante que se debe tomar en cuenta es que en cada provincia y en cada pueblo, existen especies animales y vegetales que abundan más que en otras áreas, esto depende directamente de los diferentes pisos climáticos que hay en toda la zona del litoral y como estas especies se han ido desarrollando, esto influye a que en las diferentes provincias existan preparaciones típicas y características de esas zonas, ya que utilizan alimentos que tienen con más abundancia, como es el caso de Manabí, específicamente en Jipijapa que tienen gran producción de maní y de ahí se desarrollan los platos típicos como el ceviche de jipijapa.

Por otro lado, la gastronomía del litoral ecuatoriano expresa como ha ido el desarrollo de la cultura y las influencias que ha tenido a lo largo de los años. Realizando un análisis, parte importante de las influencias que tuvo no solo la región de la costa sino a nivel global el área que hoy en día se conoce como Ecuador, fueron las conquistas de los Incas y la conquista de los españoles. Estas conquistas hicieron que se inserten nuevas especies tanto animales como vegetales que hoy en día forman parte de la comida tradicional, además trajeron nuevas ideologías que también forman parte de las costumbres que influyen directamente en la gastronomía. Por lo que, hoy la cultura ecuatoriana es una fusión de varias culturas, que presentan modernismo y en pequeña medida aún cosmovisiones de lo que antes de la conquista manejaban los diversos pueblos culturales que se extendían en toda América.

El desarrollo del menú que busca rescatar, contar y expresar la cultura de la costa ecuatoriana está basado en los sabores tradicionales que caracterizan los diferentes pueblos y provincias de toda esta zona, y basándose en una de las cosmovisiones que tenían los pueblos ancestrales previos a la conquista de los españoles, que hoy en día se han ido perdiendo por cuestiones de desarrollo modernista. Por tanto, el menú se basa en el rescate cultural tanto de los sabores tradicionales como a la ideología de respeto y agradecimiento a la naturaleza y los cuatro elementos que conforman la vida tanto de forma externa como interna del ser humano, sin dejar de lado la actualidad sino sacando al consciente lo nuestro.

**Palabras clave:** Litoral, Corrientes marinas, Diversidad, Exuberante, Conquista, Gastronomía, Ancestral, Naturaleza, Cosmovisión, Cuatro elementos.

### ABSTRACT

Ecuador is a country that is located on the equator in South America and has an area of 283,560 km<sup>2</sup>. It is one of the smallest countries in America, but with an exuberant flora and fauna that is distributed throughout its entire territory. It has 4 regions that present completely different: climates, cultures, gastronomy, fauna, and flora, which is what makes this country rich and abundant. The Ecuadorian coastal region begins from the western mountain range, to the coast that is washed by the Pacific Ocean. This is a low area with multiple elevations. Among the main ones are Chongón – Colonche, The Paján and Puca mountains, the Balzar mountain range, the Cuaque, Cojimíes and Atacames hills. The rest of the littoral territory is made up of dense plains that are very suitable for agriculture and livestock, lands that are easily flooded, especially in times of heavy and abundant rains, salt flats and mangroves. Generally speaking, that almost the entire extension of the coastal territory of Ecuador, it can be said, that the soils of this area are very fertile, this is because in its composition, there is a large amount of organic material. The great fertility of the soils, plus the climate that is highly influenced by the marine currents that occur in the Pacific Ocean in specific months, allows an exuberant amount of food; plus, the diversity of marine species that are located throughout from the coast, they form a great composition for the development of a great, diverse, and exquisite gastronomy that counts among its flavors the history of its creation (INOCAR, 2012). An important aspect that should be taken into consideration, is that in each province, and in each town, there are animals and plant species that are more abundant than in other areas. This depends directly on the different climatic levels that exist throughout the coastline and how these species have been developing, this influences the fact that in the different provinces, there are typical preparations and characteristics of those areas, since they use foods that are more abundant. As in the case of Manabí, specifically in Jipijapa that have a large production of peanuts and from there, the typical dishes are developed such as jipijapa ceviche.

On the other hand, the gastronomy of the Ecuadorian coast expresses how the development of culture has gone and the influences it has had over the years. Carrying out an analysis, an important part of the influences that not only the coastal region but also the area that is known today as Ecuador on a global level, were the conquests of the Incas and the conquest of the Spanish. These conquests led to the insertion of new species, both animals and vegetables that today are part of traditional food, in addition they brought new ideologies that are also part of the customs that directly influence gastronomy. Therefore, today the Ecuadorian culture is a fusion of several cultures, which present modernism and to a small extent still worldviews of what the various cultural peoples that spread throughout America managed before the conquest.

The development of the menu that seeks to rescue, tell, and express the culture of the Ecuadorian coast is based on the traditional flavors that characterize the different towns and provinces throughout this area, and based on one of the worldviews that ancestral peoples had prior to the Spanish conquest, which today have been lost due to modernist development issues. Therefore, the menu is based on the cultural rescue of both traditional flavors and the ideology of respect and gratitude to nature and the four elements that make up life both externally and internally of the human being, without neglecting the actuality but taking what is ours to the conscious.

**Key words:** Littoral, Ocean currents, Diversity, Exuberant, Conquest, Gastronomy, Ancestral, Nature, Worldview, Four elements.

## TABLA DE CONTENIDO

<b>INTRODUCCIÓN .....</b>	<b>8</b>
<b>DESARROLLO DEL TEMA .....</b>	<b>9</b>
<b>Historia de la Gastronomía Ecuatoriana.....</b>	<b>9</b>
<b>Piso Climático de la Costa Ecuatoriana.....</b>	<b>11</b>
<b>La Gastronomía de la Costa Ecuatoriana.....</b>	<b>12</b>
<b>Saberes Ancestrales .....</b>	<b>15</b>
<b>Gastronomía Vanguardista.....</b>	<b>17</b>
<b>Ingredientes Utilizados en el Menú.....</b>	<b>18</b>
<b>Primera entrada / Agua.....</b>	<b>18</b>
<b>Segunda entrada / Tierra .....</b>	<b>19</b>
<b>Plato fuerte / Fuego.....</b>	<b>20</b>
<b>Postre / Aire.....</b>	<b>21</b>
<b>DESARROLLO DEL MENÚ .....</b>	<b>23</b>
<b>CONCLUSIONES.....</b>	<b>33</b>
<b>REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....</b>	<b>35</b>
<b>ANEXO A: JURADO .....</b>	<b>37</b>
<b>ANEXO B: PRIMERA ENTRADA – CEVICHE DE JIPIJAPA .....</b>	<b>38</b>
<b>ANEXO B: SEGUNDA ENTRADA – TRILOGIA DE CORVICHE, MUCHIN, Y HAYACA .....</b>	<b>39</b>
<b>ANEXO C: PLATO FUERTE – SUDADO DE PESCADO .....</b>	<b>40</b>
<b>ANEXO D: POSTRE – DECONSTRUCCIÓN DE TORTA DE PLÁTANO MADURO, CON HELADO DE COCADA Y ESPUMA DE CACAO.....</b>	<b>41</b>
<b>ANEXO E: FOOD COST TOTAL Y PRECIO DE VENTA.....</b>	<b>42</b>

## **INTRODUCCIÓN**

Este menú está basado en la representación de la diversidad gastronómica que se presenta en toda la costa ecuatoriana, acompañado de conceptos y conocimientos ancestrales como son los cuatro elementos naturales aplicados a la alimentación del ser humano. El menú busca crear una experiencia sensorial y emocional que lleva directamente a quien lo prueba, a, transportarse y conectarse con las raíces del litoral ecuatoriano. Cada ingrediente que compone cada uno de los platos está interpretado con técnicas contemporáneas con la finalidad de dar una experiencia y perspectiva diferente a los comensales sin perder la esencia de sus raíces, y elevando la gastronomía ecuatoriana.



## **DESARROLLO DEL TEMA**

### **Historia de la Gastronomía Ecuatoriana.**

Al igual que en muchos lugares del planeta, el Ecuador tiene una gran influencia de otras diferentes culturas que fueron introducidas a lo largo de su formación y desarrollo. Las colonizaciones fueron parte importante para la constitución de lo que hoy en día conocemos como gastronomía ecuatoriana, ya que, muchos de los productos que hoy se consumen en las diferentes regiones del Ecuador y que conforman los platos tradicionales de cada pueblo, comunidad, ciudad, etc., llegaron junto con las conquistas como son la de los incas y los españoles.

Remontándonos un poco más a la antigüedad, nos encontramos con culturas como la Valdivia, Machalilla y Chorrera. Estas culturas fueron los primeros asentamientos que empezaron a desarrollar la agricultura. Poco a poco a partir de estas culturas empezaron a crearse sociedades cada vez más grandes y con mejores sistemas de agricultura, a tal punto que, la economía llegó a basarse completamente en la agricultura y por ende el comercio se desarrolló a pasos gigantes. Hasta este momento existían muchas sociedades muy bien formadas en todo el territorio de lo que hoy en día conocemos como Ecuador, pero no lo suficientemente grandes y capaces de enfrentarse a lo que vendría después, la conquista del imperio Inca.

Con la conquista del imperio Inca llega la época del Tahuantinsuyo, que, al igual que la conquista de los españoles, esta, es una época importante para el desarrollo gastronómico de la zona ecuatorial. El imperio inca se expandió por todo lo que hoy conocemos como los países de Perú, Chile, Argentina, Colombia, Ecuador, y Bolivia, lo que generó que exista un intercambio exquisito en cuanto a conocimientos y productos alimenticios mediante el trueque o utilizando la concha spondylus como moneda (This is Ecuador, 2019).

Finalmente, después de la época del Tahuantinsuyo llegó la época de los españoles tras la conquista de todo el imperio incaico. A partir de este momento el Ecuador se comienza a delimitar y desarrollar en todos los ámbitos, sin dejar de lado la esclavitud. Pero hablando específicamente de la gastronomía, aquí se define todo lo que hoy conocemos como “nuestros platos tradicionales”, que cuentan una historia y muestran nuestra evolución. Los españoles al conquistar América trajeron consigo el conocimiento como técnicas de arado las cuales mejoraron la agrícola optimizando los cultivos. Otra de las cosas que trajeron los españoles fue la religión católica que juega un papel importante en la no conservación de la cultura y las raíces. También introducen animales como el cerdo, la res, la oveja, las gallinas, entre otros; e introducen alimentos como la cebada, la avena, los rábanos, zanahoria, espinaca, etc. Se impone una nueva forma de alimentación que se basa en las tradiciones traídas por los españoles y se mezcla con la cultura de los nativos americanos (This is Ecuador, 2019).

Poco después de que los españoles se hayan asentado, establecido y empezado a formar una sociedad constitucional, llegan los franceses para realizar la Misión Geodésica. La misión geodésica consistía en medir el cuadrante por el cual pasa la línea ecuatorial, dándole así el nombre al país, Ecuador. Esta llegada de los franceses aportó gran conocimiento culinario lo cual marco y cambio el rumbo de toda la gastronomía como la conocían.

Todo este proceso de colonización se vivió no solo en Ecuador, sino, a nivel de toda América. Pero, para introducirnos un poco más en la zona de la costa ecuatoriana, es importante recalcar que, la influencia casi directa que tuvieron los habitantes y nativos de estas zonas son de las culturas africanas y del caribe. En el siglo XVII llegó la primera embarcación de esclavos negros traídos directamente de África, los cuales cumplían labores en el tema de la agricultura, principalmente. Muchos de estos esclavos se ubicaron

en las zonas de esmeraldas y sus alrededores como el valle del chota. Transmitieron, adaptaron, e incorporaron su gastronomía en las zonas en las que se asentaron creando así una gran fusión cultural. En cuanto a la influencia del caribe, esto se dio debido a la constante migración de comerciantes originarios de las zonas del caribe que poco a poco se fueron asentando en las costas del Ecuador para poder desarrollarse económicamente.

En contexto la gastronomía ecuatoriana es una fusión de varias culturas que se han ido adaptando y apropiando con el pasar de los años y ha ido formando la identidad que hoy en día todos los ecuatorianos tenemos sobre nuestra gastronomía.

“Si bien ciertas prácticas pueden destruirse, acentuarse o atenuarse, otras pueden ser asumidas como propias, reconociendo que para que dicha apropiación se efectúe deben considerarse factores basados en sus valores que podrían ser adaptables al propio sistema cultural. El sujeto dota de nuevos significados y sentidos a los símbolos ajenos, y después los transforma a través de la inclusión de los suyos. Procesos de selección e invención que se efectuaron en los sistemas alimentarios de Ecuador. El choque entre culturas quedó registrado en las ollas que hablan de un valioso intercambio y aporte cultural y alimenticio” (Unigarro, 2010, pág. 100).

### **Piso Climático de la Costa Ecuatoriana.**

Ecuador es un país megadiverso que cuenta con diferentes pisos climáticos lo cual le permite tener una variedad enorme en cuanto a flora y fauna, y que a su vez hace que la gastronomía sea de igual forma muy diversa y rica culturalmente. En la costa ecuatoriana nos encontramos con un clima cálido húmedo que varía según las zonas y otros factores como son las corrientes marinas.

En la costa se encuentran tres sub-climas diferentes que corresponden a, la zona norte con un clima húmedo, y es en esta zona donde se encuentran los manglares que son parte importante de los ecosistemas del Ecuador ya que albergan una cantidad enorme de

especies endémicas tanto animales como vegetales y es fuente importante de ingresos económicos para las comunidades que se encuentran cerca de esas zonas ya que en los manglares se practica la recolección de conchas. La zona centro a sur con un clima seco a húmedo, y en la zona sur con un clima árido. Cada uno de estos pisos presentan vegetaciones muy variadas que permiten a los pobladores obtener de ella una variedad inmensa de alimentos que conforman su gastronomía. Los pobladores además de obtener alimentos de la tierra tienen el acceso al consumo de alimentos marinos como son una inmensa variedad de pescados, moluscos, crustáceos, etc.

El litoral ecuatoriano tiene una influencia muy fuerte y determinante, de dos corrientes marinas que son la cálida del niño y la fría de Humboldt. Estas dos corrientes son las encargadas de dar las características climáticas y de vegetación en el litoral. La corriente fría de Humboldt está presente durante todo el año y consigo trae especies como las anchoas y las sardinas. Por otro lado, la corriente cálida del niño se presenta una vez al año, en específico, a fines de diciembre. Esta corriente cambia drásticamente las condiciones meteorológicas trayendo consigo fuertes lluvias y climas con temperaturas más elevadas. Este fenómeno es importante ya que trae abundancia tanto en los mares como en la vegetación gracias a las lluvias y favorece principalmente a la actividad agrícola y pesquera (Muñoz, 2011).

### **La Gastronomía de la Costa Ecuatoriana.**

Como ya se habló, la historia y todos los procesos de colonización tienen influencia importante en todo el contexto gastronómico del Ecuador, así mismo, la ubicación determina la alimentación que tendrán los habitantes del litoral y, por ende, la conjunción de los platos tradicionales que se preparan en la región costera, esto es gracias a la vegetación y los productos únicos que se dan en los climas cálido- húmedo. Partiendo de

estos dos puntos importantes, comenzaremos a hablar sobre la alimentación y la gastronomía más representativa de la región en conjunto.

A nivel global los sabores y productos que predominan y que caracterizan la gastronomía de la costa ecuatoriana son el coco, el plátano, el maní, pescados y mariscos. Pero en cada ciudad y pueblo existen sabores, saberes y símbolos que caracterizan y forman en conjunto una amplia variedad gastronómica.

En Esmeraldas el alimento más representativo es el coco ya que se encuentra como ingrediente principal en muchos de sus alimentos cotidianos como son los encocados de pescado, guanta o mariscos; dulces como las cocadas y el manjar de coco; entre otras preparaciones. En esta provincia se consumen pescados y mariscos al igual que en otras ciudades de la costa ecuatoriana, pero, dentro de su alimentación diaria esta introducido también la concha prieta que, es recolectada por las mujeres de las comunidades que se encuentran cerca de los manglares y representa la principal fuente de economía de estas familias. Pero, es importante hablar también sobre cómo se ha reducido este consumo proteico en la alimentación de la población esmeraldeña. Esta reducción se debe a las condiciones de precariedad socioeconómicas que viven los pobladores, lo que ha hecho que se priorice la venta antes que el consumo, y que en muy pocas ocasiones sea bien remuneradas, además que presenta un riesgo a la pérdida de los saberes culturales gastronómicos (Unigarro, 2010, pág. 135).

En la provincia de Manabí los sabores que más representan esta zona a nivel global son el plátano, el maní, el pescado y el maíz, ya que se encuentran en la alimentación diaria y habitual de sus pobladores. Esto varía según las diferentes áreas que hay en Manabí, por ejemplo, si nos dirigimos a la zona de los valles de los ríos, encontramos productos como la yuca, la gallina y el puerco que se adicionan a los ingredientes mencionados anteriormente. En las zonas montañosas de Manabí los productos que

predominan son los cárnicos y los lácteos, como son, el famoso queso manaba. Esta provincia es una de las más representativas gastronómicamente hablando, ya que tiene una amplia variedad de platos tradicionales como son el tigrillo, el viche, el corviche, las tortillas de maíz, las hayacas, el pan de almidón de yuca, el aguado de gallina criolla, la chucula, la chicha de maíz, la natilla, la guatita, entre otra infinidad de platos más. Así mismo tienen ciertos platos que se los realiza en épocas festivas como son, “el greñoso” que está elaborado a base de gallina criolla, maíz y maní, y se sirve especialmente en los velorios. Otra preparación que igualmente se lo realiza exclusivamente para festividades es el chanco horneado, que se lo realiza igualmente en velorios o en festejos a los santos. Por último, existe un platillo llamado el siete platos que se lo realiza en época de semana santa y se lo elabora por varios días.

Las provincias de Guayas, Santa Elena y Los Ríos en su generalidad son muy parecidos ya que estos han adoptado costumbres en cuanto a la gastronomía de diferentes lugares, esto se debe a los intercambios que existen hasta en la actualidad, pero como dice Mauricio Armendaris “La autoría no la da el sitio de origen, sino el consumo constante” (El Universo, 2009), y es lo que sucede con estas provincias. Por ejemplo, en Guayas se consume el caldo de manguera, el arroz con menestra y carne asada, la guatita y el encebollado de pescado, a pesar de que no son platos originarios de la provincia, pero tienen demasiada demanda. Por otro lado, Santa Elena, de igual forma adopta la gastronomía de otras ciudades y pueblo, con la diferencia de que en esta ciudad abunda la actividad pesquera por lo que adaptan los platos traídos de otras culturas con los productos que obtienen del mar. Finalmente, la provincia de Los Ríos que al igual que Guayas y Santa Elena adopta platos de otras ciudades y culturas y las adapta a los productos que tiene en su entorno, como platos tradicionales de esta provincia está el bolón de verde, el bistec de pescado o hígado, el sancocho de pescado, el caldo de cabeza

de bagre, sopa de quinua, sudado de pescado con caña de guadua. los ayampacos, entre otros.

### **Saberes Ancestrales**

Si bien es cierto, en la actualidad muchos de los conocimientos y practicas ancestrales se han ido perdiendo poco a poco por diversas situaciones de modernidad, pero, a pesar de ello, en Ecuador aún se conservan ciertas creencias, cosmovisiones y prácticas que provienen de comunidades milenarias ancestrales que han sobrevivido a lo largo de todos estos años desde las épocas antes de la conquista española, marcando una identidad bien arraigada de donde provenimos.

La mayoría de los pueblos indígenas tenían y tienen, los que aún existen en pequeña medida, creencias muy arraigadas con respecto a lo espiritual. Todas las practicas que realizan es en función de y con la naturaleza o elementos de esta misma. Ya que, una de las principales ideologías que estas culturas manejan es el respeto absoluto a la naturaleza, de ella parten la mayoría de los rituales, cultos y leyendas, que en su mayoría tienen la finalidad de honrar, agradecer o pedir, según las diferentes épocas del año o necesidades que tengan estos pueblos. Una de las creencias que tenían estos pueblos era la importancia y equilibrio de los cuatro elementos de la naturaleza, ya que, se cree que, mediante ellos se puede crear un ciclo de vida o destrucción.

Los cuatro elementos de la naturaleza están presentes en la vida del ser humano desde sus inicios, y es por esto por lo que los ancestros tenían esta creencia sobre la importancia del equilibrio del agua que provee la bebida, la tierra que provee el alimento, el fuego que provee el calor, y el aire para respirar. Al momento que faltaba uno de estos elementos se perdía el equilibrio y la muerte llegaba. Actualmente se cree que estos cuatro elementos no están presentes solo en la naturaleza, sino que también se encuentran en el cuerpo del ser humano, y existen diversas teorías originarias de China, en el segundo milenio antes

de cristo, que, consideran que cada elemento tiene relación con los estados emocionales de las personas (La ruta de dulcinea, 2015).

A pesar de que la mayoría de los pueblos y culturas ancestrales lleguen a tener la misma ideología en cuanto al respeto de la naturaleza, dada la diversidad cultural no todos los pueblos ni culturas practican de la misma forma sus ideologías y conocimientos. Es por esto que, si nos dirigimos a los pueblos o culturas aborígenes que se ubican en las áreas de la costa ecuatoriana la forma de conectarse con lo espiritual y la naturaleza es mediante ritos practicados por chamanes que buscan de alguna forma el equilibrio con el entorno en el que habitan.

En la costa ecuatoriana apenas existen pequeños grupos de lo que antiguamente eran grandes asentaciones de pueblos tradicionales. Pero a pesar de que han ido desapareciendo estos pueblos, aún existen hoy en día comunidades que siguen practicando los saberes ancestrales, principalmente en celebraciones y actividades agrícolas. En lo que es la agricultura muchas comunidades que se encuentra principalmente alejadas de las grandes ciudades ya desarrolladas, practican una agricultura diversificada y con identidad, lo cual permite que no exista una sobreexplotación de los suelos sino una actividad consciente y de respeto con todo el ecosistema. Como parte de seguir las practicas ancestrales en la actividad agrícola muchas de estas personas siguen basándose en calendarios lunares para identificar en que momentos cultivar, cosechar o arar. Y así como estas, existen muchas otras prácticas que aún se han logrado conservar y que forman parte de la historia cultural no solo de la costa, sino, de todo el Ecuador.

En cuanto a festividades ancestrales que se practican en la actualidad son muy pocas y nada documentadas ya que son pequeños rituales chamánicos que se dan por agradecimiento a las divinidades. Pero si volvemos a la época de la conquista de los



españoles, recalcamos la venida de una ideología religiosa que fue implantada en toda América, que es la religión católica. Por lo tanto, las fiestas que se celebran son principalmente de la religión católica como las fiestas de San Pedro y San Pablo, o la fiesta de la Virgen de la Merced, así como estas existen muchas otras fiestas que se celebran en todo el área del Ecuador, porque cabe recalcar que dentro de la población ecuatoriana la religión predominante es la católica.

### **Gastronomía Vanguardista.**

La gastronomía de vanguardia o postmoderna aparece a mediados de los noventa como un movimiento gastronómico liderado por Ferran Adriá. Este movimiento busca romper los esquemas y deja explotar al máximo la imaginación de los chefs con la finalidad de crear arte que viaje por todos los sentidos del ser humano creando así una experiencia única en cada plato. Cambia completamente la estructura y perspectiva de los restaurantes, ya que, aquellos restaurantes que comienzan a optar este nuevo movimiento ya no son restaurantes para saciar el hambre, sino que, se convierten en escenarios en los cuales buscan crear en los comensales nuevas experiencias y sensaciones, van más allá de solo dar de comer (Navarro, 2011).

Básicamente se trata de unir sabores, texturas, colores y técnicas de tal forma que se cree un equilibrio en el paladar de los comensales, elevando aún más los sabores y la experiencia en general que se busca brindar. La cocina de vanguardia está en constante evolución, pero, su objetivo sin importar los cambios que tenga esta cocina es, llevar a los comensales a otro nivel culinario, hacerlos experimentar con todos los sentidos que son el tacto, la vista, el olfato y el gusto (Villagómez, 2010).

Esta cocina no sigue patrones, adopta cualquier tipo de técnica, concepto y tecnología para elaborar cualquier tipo de platillo. Por lo general en la cocina de vanguardia las

porciones de alimentos son más pequeñas, pero así mismo tienen más preparaciones que explotaran de sabor en boca.

### **Ingredientes Utilizados en el Menú.**

Lo que se busca mediante la elaboración del menú “Cuatro Elementos” es contar una historia mediante los aromas y sabores que caracterizan a todo este territorio costero del Ecuador. Rescatar y dar a conocer los saberes ancestrales, las influencias que se han venido dando a lo largo de la historia, las costumbres y tradiciones, en un menú compuesto por cuatro platos que están basados en los cuatro elementos de la naturaleza. En cada plato predomina un elemento y busca crear una experiencia más allá de los sentidos de tal forma que los comensales se conecten directamente con la esencia de cada plato tradicional.

#### **Primera entrada / Agua**

La primera entrada del menú es un típico ceviche que se encuentra en la ciudad de Jipijapa al sur de Manabí, y lo que le da una característica diferente a otras preparaciones de ceviches es que se elabora a base de maní o sal prieta. (Gobierno de Manabí, 2019)

En esta primera entrada predomina el elemento agua ya que en su composición existen ingredientes que representan este elemento. Como parte principal del ceviche se encuentra el Wahoo o también conocido como pez sierra, que habita en el océano pacífico principalmente cerca de zonas rocosas de la costa (Fish Big, 2018). Por otro lado, dentro de la preparación está el caviar falso de cilantro que representa de forma simbólica la vida que se da dentro de las aguas de los océanos. Además, el ceviche es una preparación semi líquida por lo que representa significativamente a este elemento. Finalmente, para expresar un poco la cultura en general de la costa, se sirve el ceviche junto con una red de verde frito, esta red representa de forma simbólica la red de los pescadores. Como se conoce una de las actividades principales de los pobladores de la costa de Ecuador es la

pesca, como es una actividad netamente relacionada entre el ser humano y el agua ya sea de los ríos o los océanos comprende en conjunto el agua.

### **Segunda entrada / Tierra**

La segunda entrada corresponde a una trilogía que se acompaña de un tradicional ají de la provincia de Manabí. En conjunto la trilogía representa el elemento tierra ya que en su composición están ingredientes que son significativos de este elemento.

Como parte de la trilogía se encuentra en primer lugar un corviche relleno de meloso de concha. El corviche se elabora a base de plátano verde dominico, pasta de maní y aceite achote. Por otro lado, el relleno está elaborado a base de un meloso de concha si arroz, a pesar de que no es común colocar concha dentro del corviche, en este caso para reafirmar la idea de que esta segunda entrada pertenezca al elemento tierra se realizó esta fusión de dos platos que se consumen tanto en Manabí como en Esmeraldas.

El plátano es un alimento fruto directo de la tierra, al igual que el maní y el achote. Por otro lado, la concha se encuentra principalmente en los manglares de la provincia de Esmeraldas en zonas de mucho fango. La recolección de las conchas es una actividad que realizan las mujeres de esa zona y representa uno de los principales ingresos económicos de las familias (Ministerio de Cultura y Patrimonio, 2015). El plátano y la concha son provenientes directos de la tierra lo que reafirma en conjunto a este elemento.

Como parte de la alimentación en común de los pobladores de la costa, el plátano está dentro de los principales alimentos que se consumen diariamente en todo el área de la costa, además que desde hace 25 años el Ecuador es líder en exportación de banano por ende es símbolo principal de la comunidad costera (EKOS, 2020).

Como segundo elemento dentro de la trilogía se encuentra un muchín de yuca relleno de queso manaba. Esta preparación es muy típica principalmente en comunidades que se

encuentran en las zonas montañosas de la costa y tienen actividades físicas muy fuertes como es la ganadería y la agricultura. La yuca representa directamente al elemento que en este plato se busca que predomine que es el elemento tierra ya que proviene y crece directamente de ella.

Por último, dentro de la trilogía esta una tradicional hayaca que se prepara a base de maíz y esta relleno de gallina y un huevo cocido. Este platillo se lo consume por lo general en las zonas de Manabí y otras ciudades alrededor. El maíz antiguamente era un alimento muy venerado y de consumo principal para los pueblos ancestrales. Al igual que los demás elementos del plato, el maíz proviene de la tierra lo que afirma una vez más el elemento presente en esta trilogía, además que como parte de su relleno esta la gallina, un animal que pasa la mayor parte de su vida en tierra.

### **Plato fuerte / Fuego**

El plato fuerte tiene varias elaboraciones y técnicas las cuales representaran directamente al elemento fuego, como ingrediente principal y central del plato está el pargo rojo el cual tendrá una preparación previa de ahumado con la finalidad de darle tonos ligeros de sabor a leña y fuego, después se lo envolverá en una hoja de plátano y se cocinara lentamente al vapor. Como acompañantes del eje central del plato tenemos elementos que se consumen en los diferentes pueblos y ciudades de la costa como son en primer lugar el plátano maqueño maduro, el cual se lo asara y se majara para realizar un pure dulce y cremoso. En segundo lugar, como parte de los acompañantes están pequeñas yucas que se cocinaran previamente para luego pasarles por fritura y tener dos texturas tanto lo crocante de la parte exterior como lo cremoso de la parte interior. Como tercer elemento del plato fuerte esta un encurtido que se realizara a base de tomates, cebolla y pimientos. Por último, el pescado se lo bañara en una salsa elaborada a base un sofrito y un licor de caña muy tipo de la costa ecuatoriana, esta salsa al momento de servir y por

concepto de combustión debido al licor de caña se prendera una llama logrando así que visualmente sobresalga el elemento que predomina en el plato fuerte que es el fuego. Los toques de ahumado que se le dará tanto al pescado como al plátano maqueño realzaran más al elemento fuego.

### **Postre / Aire**

El postre está compuesto por varios postres tradicionales que existen a lo largo de toda la región de la costa y así mismo en cada elaboración estarán aplicadas técnicas específicas que harán representación al elemento que predominara en este plato que es el aire.

En primer lugar, en el postre esta una elaboración de helado a base de la cocada tradicional que se consume en Esmeraldas, y dentro del helado se encuentran pequeñas cocadas lo cual realzara más los sabores. El helado se elabora a partir de una mousse, y una de las características principales de la mousse es que se le inyecta aire para que tenga la textura deseada, por ende, está directamente conectado con el elemento aire.

Como segundo elemento del postre esta una esponja de plátano maduro el cual se le acompañara con una lámina de plátano orito confitado y un chicharrón de queso manaba. Estos elementos del postre representan la torta de plátano maduro que se consume principalmente en las ciudades de Manabí y Los Ríos. La esponja de plátano maduro se lo realiza en sifón el cual le inyecta aire dándole la característica de que al cocinarlo salga una masa muy esponjada y tierna.

Como tercer elemento del postre esta una espuma de Cacao al 75% elaborado con sifón lo cual de igual forma con la esponja de banano le inyecta aire dándole una textura aireada y ligera. A pesar de que no exista un postre netamente tradicional de la costa a base de cacao, el caco es una de las frutas principales, al igual que el banano, de ingresos

económicos y principal actividad de muchos de los habitantes de la región costa de Ecuador. El país se ha mantenido como número uno a nivel de Latinoamérica como exportador de cacao y en número cuatro a nivel mundial, por lo que es un producto muy representativo (El Comercio, 2020).

## DESARROLLO DEL MENÚ

# Agua - Ceviche de Jipijapa

Gabriela Proaño

Entrada 1

6 pax

## Ingredientes:

### **Subreceta 1: Base ceviche**

- 0,240 kg - Wahoo
- 0,030kg - Pimiento rojo
- 0,030 kg - Pimiento amarillo
- 0,099 kg - Limón sutil
- 0,030 kg -Echalotes rojas

### **Subreceta 2: Base ceviche**

- 0,148 kg - Cebolla perla
- 0,016 kg - Ajo pelado
- 0,050 kg - Cebolla puerro
- 0,040 kg - Apio fresco
- 0,102 kg -Zanahoria amarilla
- 0,150 kg - Pasta de maní
- 0,300 kg - Huesos de pescado
- 0,005 kg - Sal
- 1,073 lt - Agua

### **Subreceta 3: Caviar falso de cilantro**

- 0,011 kg - Gelatina sin sabor
- 0,015kg -Hojas de cilantro

## Preparación:

### **Subreceta 1:**

Cortar el wahoo en cubos medianos y colocar jugo de limón y sal. Dejar marinar por 30 minutos.

Cortar en julianas el pimiento rojo y amarillo y reservar.

Cortar en julianas las echalotes, colocar jugo de limón y dejar encurtir la cebolla

### **Subreceta 2:**

Cortar en cubos la cebolla perla, la zanahoria, la cebolla puerro, el apio, y colocar en una olla con agua caliente, junto con el ajo, y los huesos de pescado. Dejar hervir por aproximadamente una hora, e ir extrayendo las impurezas (espuma oscura que empieza a aparecer sobre el fondo), en todo el proceso de cocción.

Una vez que el fumet este en el punto deseado y con todos los sabores integrados, se procedo a colarlo para reservar el líquido o fondo de pescado resultante. Dejamos enfriar y una vez el fumet se encuentre a temperatura ambiente colocamos en el vaso de la licuadora junto con la pasta de maní y sal.

Licuamos hasta obtener un líquido ligero y equilibrado en cuanto a los sabores del fumet, la pasa de maní y la sal. Reservamos la base del ceviche.

### **Subreceta 3:**

Colocamos el aceite en un vaso, de preferencia transparente, y metemos al congelador por aproximadamente 30 minutos, a una hora.

0,145 lt - Agua  
0,040 lt - Aceite

#### **Subreceta 4: Mousse de aguacate**

0,300 kg - Aguacate maduro  
0,020 lt - Crema de leche  
0,003 kg - Sal  
0,005 kg - Hojas de cilantro  
0,020 kg - Limón sutil

#### **Subreceta 5: Red de verde frito**

0,682 kg - Plátano verde barraganete  
0,003 kg - Sal  
Aceite

Aparte, blanqueamos las hojas de cilantro en agua por aproximadamente 30 segundos, escurrimos y colocamos en el vaso de la licuadora junto con el agua, y licuamos. Una vez obtenido el zumo de cilantro colamos y reservamos 50ml de zumo de cilantro.

Con la otra mitad de zumo procedemos a hidratar la gelatina sin sabor. Una vez bien hidratada la gelatina y transcurrido el tiempo de reposo del aceite en el congelador, metemos los 50ml de zumo de cilantro que reservamos y calentamos a 30°C y vertemos sobre la gelatina previamente hidratada para disolver.

Colocamos un bowl con agua y hielos, y en el centro el vaso de aceite que reposo en el congelador. Con un gotero absorbemos el zumo de cilantro que se encuentra con la gelatina y de forma delicada vamos colocando pequeñas gotas sobre el aceite, estas pequeñas gotas deben caer hasta el fondo del vaso. Cuando haya suficientes perlas colar el aceite y reservar el falso caviar de cilantro.

#### **Subreceta 4:**

Colocamos el aguacate pelado en la licuadora, junto con las hojas de cilantro, sal, limón, y la crema de leche. Licuamos hasta obtener una crema homogénea y equilibrada de sabor. Procedemos a colar para que quede una mousse lisa, colocamos en una manga pastelera y reservamos en el refrigerador.

#### **Subreceta 5:**

Pelamos el verde y en un rallador del lado donde se encuentran los orificios más delgados pasamos de forma horizontal el plátano verde, de forma continua por todo el largo del plátano, para de esta forma obtener tiras largas y delgadas de este.

Una vez obtenidas las tiras largas, se procede a calentar el aceite, de preferencia en una olla honda. Una vez caliente el aceite cogemos un puñado de las tiras de verde y colocamos en el aceite de forma delicada dándole la forma de una red. Dejamos freír hasta que se dore, sacamos y colocamos en un papel que absorba el aceite y colocamos sal.

#### **Receta:**

Colocamos en un bowl la base del ceviche, sobre este colocamos el wahoo marinado en limón, revolvemos y corregimos la sal y la acidez con limón. Luego colocamos sobre el plato que se va a servir.

Una vez colocado en el plato la base del ceviche junto con el pescado, se procede a poner sobre este, el falso caviar de cilantro, las echalotes



encurtidas, las julianas de pimientos rojo y amarillo, la mousse de aguacate magueada, y por último la red de verde frito. Y servimos.

# Tierra - Trilogía: corviche, muchín, y hayaca

Realizado por: Gabriela Proaño

Tipo: Entrada 2

Porciones: 6 pax

## Ingredientes:

### **Subreceta 1:**

#### **Corviche**

##### MASA CORVICHE

0,341 kg - Plátano verde dominico

0,020 lt - Aceite achiote

0,040 kg - Pasta de maní

0,007 kg - Sal

##### RELLENO CORVICHE

8 each - Concha prieta

0,100 kg - Cebolla perla

0,010 kg - Ajo pelado

0,050 kg - Pimiento verde

0,005 kg - Cilantro

0,003 kg - Sal

0,002 kg - Pimienta

0,010 lt - Aceite

### **Subreceta 2: Muchin de yuca**

0,800 kg - Yuca

0,005 kg - Sal

0,055 kg - Queso manaba

## Preparación:

### **Subreceta 1:**

Para realizar la masa de corviche lo primero que se hace es rallar el plátano verde dominico, una vez rallado todo el verde, se le añade aceite achiote, sal y pasta de maní. Se amasa hasta obtener una masa homogénea, y en el caso de que la masa se encuentre muy seca se le puede agregar un poco de fondo o agua. Se reserva la masa.

Para el relleno, se pica la cebolla, el ajo y el pimiento en brunoise fino, se saltea y se agrega fondo de pescado. Se coque por 5 minutos con sal y pimienta. Poner la sangre de la concha y reducir. Finalmente corregir sabores y colocar cilantro picado.

Una vez se tenga la masa y el relleno del corviche se procede a armar los corviches. Se pesan 30 gr de masa de corviche y se le da forma ovalada se hace un hueco en todo el centro y se coloca el relleno y finalmente se cierra. Cuando todos los corviches estén armados, se coloca en una olla honda bastante aceite, se calienta y se sumergen los corviches para freír.

### **Subreceta 2:**

Para realizar el muchín de yuca lo primero que se debe hacer es, pelar la yuca, trocearla y colocarla en una olla con agua y un poco de sal, se deja hervir hasta que esta se encuentre suave. Una vez que la yuca este suave se procede a machacar y pasar por un chino para evitar grumos en la masa.

Se pesan bolitas de aproximadamente 25 gr, y en el centro de las bolitas se colocan pequeños cubitos de queso manaba, se cierra y se da forma de una tortilla.

**Subreceta 3: Hayaca**

0,050 kg - Hoja de plátano

**MASA HAYACA**

0,200 kg - Harina de maíz

0,004 kg - Sal

0,088 kg - Mantequilla sin sal

0,440 kg - Fondo de pollo

**RELLENO HAYACA**

0,454 kg - Pechuga de pollo

0,040 kg - Apio fresco

0,148 kg - Cebolla perla

0,016 kg - Ajo pelado

0,003 kg - Sal

1 lt - Agua

2 each -Huevo

Cuando estén formados los muchines se coloca en una plancha o sartén con muy poco aceite.

**Subreceta 3:**

Para realizar la hayaca lo primero es, en una olla con agua colocar la pechuga de pollo, la sal, el apio, la cebolla, el ajo en cubos. Dejar hervir hasta que la pechuga de pollo este cocida y el caldo tenga todos los sabores bien integrados. Una vez haya pasado este proceso se cuele. En otra olla a fuego medio se coloca el fondo de pollo resultante junto con la mantequilla, se revuelve lentamente hasta que la mantequilla este derretida. Una vez transcurrido este proceso se va colocando poco a poco la harina, y con un batidor de mano se va batiendo sin parar para que no queden grumos, una vez obtenida una masa homogénea, se saca del fuego y se deja reposar.

Se desmenuza la pechuga de pollo y se procede a cocinar huevos hasta que queden duros.

Aparte se soasan las hojas de plátano y en el centro de estas se coloca 30 gramos de masa y 5 gramos de relleno que es el pollo mechado y una rodaja de huevo duro. Se cierran las hojas como tamal y se procede a cocer al vapor por 15 min.

# Fuego - Sudado de pescado

Realizado por: Gabriela Proaño

Tipo: Plato fuerte

Porciones: 4 pax

## Ingredientes:

### Subreceta 1: Pargo rojo

1 kg - Pargo entero  
0,016 kg - Ajo pelado  
0,100 kg - Limón sutil  
0,006 kg - Sal  
0,006 kg - Comino  
0,006 kg - Pimienta negra  
0,080 kg - Hoja de plátano

### Subreceta 2: Salsa fuerte

0,060 lt - Aceite de oliva  
0,040 kg - Mantequilla sin sal  
0,095 kg - Zanahoria amarilla  
0,080 kg - Cebolla perla  
0,085 lt - Vino blanco  
0,045 lt - Licor de caña  
0,500 kg - Tomate fresco  
0,020 kg - Ajo pelado  
0,020 kg - Chillangua  
0,800 kg - Huesos de pescado

## Preparación:

### Subreceta 1:

Lo primero que se procede a realizar con el pargo rojo es filetearlo para obtener por cada pescado dos filetes, sacar todas las espinas que queden en los filetes. Una vez obtenidos los filetes, se proceden a prender 4 carbones para que suelten el humo y se los coloca al fondo de una olla de presión. Sobre los carbones se coloca una reja, y, en la reja los cuatro filetes de pargo rojo. Se sella la olla y se deja reposar por dos horas. Cuando haya transcurrido el tiempo de ahumado de los filetes de pescado, a estos se los saca y se los condimenta con sal, pimienta, comino, ajo picado finamente y unas gotas de limón sutil. Aparte se asan las hojas de plátano y sobre estas se colocan los filetes de pescado previamente ahumados y sazonados, se sellan y se lleva a cocinar al vapor por 30 a 40 minutos.

### Subreceta 2:

Para la salsa, en una olla colocar la zanahoria y cebolla cortada en brunoise con el aceite y la mantequilla ya calientes por aproximadamente 10 minutos, pasado este tiempo se añaden los huesos de pescado y se revuelve bien con una cuchara de palo preferiblemente. Se añade el licor de caña manabita y se flambea hasta que se evapore todo el alcohol. Una vez que se haya evaporado el alcohol se desglasa con vino blanco y se deja a fuego bajo para que se reduzca la mezcla. Una vez que la mezcla se haya reducido procedemos a rallar tomate y esta pulpa se coloca sobre la mezcla anterior, junto con el ajo picado y la chillangua en chiffonnade. Dejar hervir y baja la llama y dejar reducir por 30 minutos. Pasado este tiempo se procede a colar y el líquido que quede se lleva a fuego nuevamente a llama baja para que se reduzca hasta obtener una salsa homogénea.

**Subreceta 3: Tuile de sal prieta**

0,075 lt - Aceite girasol  
 0,015 kg - Harina de maíz  
 0,025 kg - Sal prieta  
 0,014 lt - Agua

**Subreceta 4: Pure de maduro frito**

0,660 kg - Plátano maqueño maduro  
 0,020 kg - Crema de leche  
 0,004 kg - Sal  
 0,030 kg - Mantequilla sin sal  
 0,035 lt - Aceite

**Subreceta 5: Encurtido**

0,060 kg - Echalotes rojas  
 0,055 kg - Tomate Cherry rojo  
 0,055 kg - Cherry amarillo  
 0,48 kg - Limón sutil  
 0,003 kg - Sal

**Subreceta 6: Yuca frita**

0,800 kg - Yuca  
 0,003 kg - Sal  
 1 lt - Agua  
 0,500 lt - Aceite

**Subreceta 3:**

Colocar en un bowl la harina, la sal prieta, el agua, y el aceite de girasol y batir hasta que se homogenice la mezcla. Aparte calentar un sartén hasta que humee, una vez que llegue a la temperatura deseada se vierte una cucharada de la mezcla anterior y se deja que se fría hasta que quede en la textura deseada. Se saca y se coloca sobre una servilleta para que absorba el exceso de aceite.

**Subreceta 4:**

Para el pure de maduro, lo primero que se hacer es pelar el maqueño y cortarlo en rodajas, luego en un sartén se coloca aceite y se fríen las rodajas de maqueño hasta que se doren. Es importante que el maqueño este bien maduro para que este suave. Una vez que ya se obtenga los maduros fritos se procede a majar hasta obtener un pure, se le agrega un poco de mantequilla y crema de leche se pasa por el turbo para homogenizar el pure y finalmente se le agrega sal.

**Subreceta 5:**

Se cortan las echalotes en julianas y se coloca limón y sal, y se deja reposar. Aparte se cortan por la mitad los tomates Cherry tanto los rojos como los amarillos. Una vez que las echalotes estén encurtidas se coloca sobre estas los tomates y se corrige la sal.

**Subreceta 6:**

Se pela la yuca y se coloca en una olla con agua y sal y se cocina hasta que este suave. Una vez que la yuca este suave se saca del agua y se coloca en una olla con abundante aceite y se fríe hasta que estén doradas y crocantes.

**Receta:**

Finalmente se colocan todos los elementos en un plato y la salsa fuerte sobre el filete de pargo. El tuile de sal prieta se coloca sobre el pure de maduro frito de forma que se quede parado y de altura al plato. La yuca se coloca de forma intercalada y junto con el encurtido de echalotes y los tomates Cherry.

# Aire – Deconstrucción de torta de plátano maduro, con helado de cocada y espuma de cacao.

Realizado por: Gabriela Proaño

Tipo: Postre

Porciones: 6 pax

## Ingredientes:

### Subreceta 1: Helado de coco

1,080 lt - Leche entera  
0,400lt - Leche de coco  
0,080 kg - Leche polvo 0% grasa  
0,260 kg - Dextrosa monohidratada  
0,050 kg - Azúcar  
0,050kg - Panela molida  
0,012 kg - Estabilizante helado

## Preparación:

### Subreceta 1:

Se coloca el bowl de la kitchenAid en el congelador vacío. Aparte, en una olla se coloca la leche entera y la leche de coco y a fuego medio se empieza a calentar una vez caliente se coloca la dextrosa, el azúcar y la panela, se bate bien y constantemente. Cuando llegue a punto de hervor se coloca la leche en polvo en forma de lluvia y con un batidor de mano se bate constantemente para evitar grumos. Una vez disuelto por completo la crema de leche se coloca el estabilizante de helado y con el batidor incorporamos de forma homogénea. Cuando esté lista la base del helado se procede a colocar en el bowl de la kitchen aid, que se metió a enfriar previamente. De inmediato se mete al congelador la mezcla. Se deja reposar en el congelador por aproximadamente 10 horas o hasta que la mezcla esté a punto de congelarse, es importante que no se llegue a congelar por completo.

Una vez transcurrido este tiempo y que la mezcla este lo suficientemente frío se saca del congelador y se procede a batir con el escudo por 30 a 40 minutos, luego se vuelve a meter al congelador por 2 horas y pasado este tiempo se vuelve a sacar del congelador y se vuelve a batir. Este proceso se realiza por 4 a 5 veces seguidas o hasta que el helado tenga una textura cremosa.

### **Subreceta 2: Mini cocadas**

0,380 kg - Carne de coco  
 0,215 lt - Leche entera  
 0,030 kg - Azúcar  
 2 each - Huevos  
 0,250 kg - Mantequilla sin sal  
 0,100 kg - Limón mandarina  
 0,110 - Panela molida

### **Subreceta 3: Orito confitado**

0,150 kg - Plátano orito  
 0,030 kg - Azúcar

### **Subreceta 4: Esponja de maqueño**

3 each - Huevos  
 0,030 kg - Azúcar  
 0,030 kg - Harina de maíz  
 0,175 kg - Plátano maqueño

### **Subreceta 5: Salsa de cascara de orito**

0,400 kg - Cascara de plátano orito  
 0,005 kg - Mantequilla sin sal  
 0,040 kg - Plátano orito  
 0,100 lt - Agua  
 0,035 kg - Azúcar

Después de realizar este proceso, pasadas las 5 veces de batido, se deja reposar el helado por 24 horas. Transcurrido este tiempo está listo para el consumo.

### **Subreceta 2:**

Se ralla el coco y se exprime toda la leche de coco. Aparte en un sartén se coloca leche y azúcar y se bate constantemente hasta que empiece a espesar y se forme una especie de dulce de leche, cuando se forme este dulce se coloca el coco rallado y se hierva hasta que llegue a punto de bola suave aproximadamente 120°C. Se agrega mantequilla y se saca del fuego.

En un bowl se bate las yemas de huevo con el jugo de limón, y en un chorro fino se va vertiendo sobre la mezcla anterior y se bate constantemente. Cuando este incorporado completamente se vuelve a llevar a fuego y se bate constantemente hasta que toda la mezcla se desprenda de la base del sartén. Sacar del sartén a un bowl y seguir batiendo hasta que llegue a temperatura ambiente. Después con las manos formar pequeñas bolas y colocar sobre papel cera y reservar.

### **Subreceta 3:**

Cortar laminas largas de orito y colocar azúcar en la parte superior y flambear para caramelizar todo el azúcar.

### **Subreceta 4:**

Licuar el maqueño con un poco de agua, colar y colocar en un bowl junto con la harina tamizada, el azúcar y los huevos. Batir hasta que quede una masa líquida homogénea y colocar dentro de un sifón.

Cerrar el sifón y colocar dos cargas, dejar reposar en la refrigeradora por 20 minutos en forma horizontal.

Mientras reposa la mezcla, en los vasos que se va a colocar la mezcla se procede a realizar pequeños orificios en la base.

Una vez pasado el tiempo de reposo se coloca la boquilla al sifón y se pone la mezcla en cada vaso plástico, se mete al microondas por 25 segundos y se saca y se coloca en una rejilla boca abajo.

### **Subreceta 5:**

En un sartén con un poco de aceite se colocan las cascara de orito y un cuarto de orito para sellar, cuando ya estén selladas las cascara se coloca en la licuadora con un poco de agua y se licua hasta que quede un pure ligero no muy espeso y se pasa por un colador.

Aparte en una olla se coloca el azúcar y el agua a fuego hasta que se forme un caramelo, cuando el caramelo llegue a un tono oscuro se vierte el pure como si fuera un toffee. Se mezcla bien y se retira del fuego.

0,002 kg - Sal

**Subreceta 6: espuma de cacao**

0,200 lt - Crema de leche

0,200 kg - Cobertura 75%

2 each -Huevo

**Subreceta 7: Chicharron de queso manaba**

0,050 kg - Queso manaba

**Subreceta 6:**

Se calienta la crema de leche y se vierte sobre el chocolate y se bate hasta que se derrita el chocolate y quede una pasta homogénea. Luego se coloca en alicuadora o el turbo junto con las claras de huevo y se bate. Una vez se obtenga una pasta ligera se vierte sobre el sifón, se colocan dos cargas y se procede a extraer la espuma de cacao.

**Subreceta 7:**

Para obtener un chicharrón de queso manaba solo se necesita colocar un trozo de queso en una plancha o sartén y se calienta hasta que se derrita y quede crocante. Se retira del fuego cuando llegue a la textura y color deseado.

**Receta:**

En un plato se coloca la lámina de orito confitado junto con la esponja de maduro, el chicharrón de queso manaba y sobre esto la salsa de cascara de orito. A un lado se coloca un quenelle de helado de coco junto con unas pequeñas cocadas y por último al lado del helado se coloca la espuma de cacao.



## CONCLUSIONES

Es importante que la población ecuatoriana comprenda más allá de solo la elaboración de un platillo típico ecuatoriano, que busquen entender el porqué de la existencia de los diferentes platos tradicionales que caracterizan a los pueblos y habla directamente de su cultura. El desarrollo del menú de la tradicional gastronomía de la costa ecuatoriana basado en los cuatro elementos de la naturaleza tiene como finalidad expresar las ideologías y los procesos de desarrollo que han vivido a lo largo de los siglos los diferentes pueblos que conforman el litoral ecuatoriano y que gracias a todos esos procesos hoy en día constituyen una exquisita, exuberante y abundante gastronomía. El rescate cultural es importante ya que esto habla de quienes somos como unión de ecuatorianos y permite que pueblos indígenas sigan permaneciendo y desarrollándose como lo han venido haciendo por siglos sin el temor de desaparecer debido a una amenaza que actualmente está presente en todo el mundo, que es el modernismo tecnológico y la desvalorización de las actividades desarrolladas por los pueblos indígenas.

Con la realización del menú, se busca mantener los sabores que caracterizan a las diferentes provincias y pueblos de la costa ecuatoriana, aplicando técnicas culinarias vanguardistas para elevar la gastronomía y que los comensales obtengan una experiencia rica sensorial y revaloricen lo que es la gastronomía ecuatoriana y la cosmovisión de los pueblos ancestrales.

El proceso de creación del menú se empezó realizando las recetas estándar, las cuales permiten determinar los costos de cada preparación y el precio de venta al público. Las recetas estándar están basadas mediante una lista de precios del mes de noviembre del 2020, lo cual determino con exactitud el costo y precio del menú completo. Una vez realizadas las recetas estándar se procedió a elaborar el proceso de mise en place para finalmente constituir el menú completo. Al momento del desarrollo del menú existieron

diversas complicaciones ya que la elaboración tuvo lugar en una cocina no profesional y que no contaba con todos los equipos. Esto se debió a que el año 2020 tuvo una crisis mundial debido a una gran pandemia del virus covid-19, lo cual hizo que el Ecuador entre en cuarenta absoluta. A pesar de ello, el menú resultó con gran éxito ya que alcanzo el objetivo propuesto que fue mantener los sabores tradicionales en preparaciones vanguardistas y haciendo que los comensales comprendan el concepto de los cuatro elementos que representa el respeto absoluto a los pueblos ancestrales, la cosmovisión, y la naturaleza que permite que el ser humano obtenga de ella los alimentos y de ellos crear grandes composiciones de sabor.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- EKOS. (2020, febrero 11). *Ecuador, líder en la producción de banano*. Retrieved from EKOS: <https://www.ekosnegocios.com/articulo/ecuador-lider-en-la-produccion-de-banano>
- El Comercio. (2020, octubre 25). *El cacao ecuatoriano conquista mercados en la pandemia*. Retrieved from El Comercio: <https://www.elcomercio.com/actualidad/cacao-ecuatoriano-conquista-mercados-pandemia.html>
- El Universo. (2009, julio 20). *La comida típica que identifica a Guayaquil*. Retrieved from El Universo: <https://www.eluniverso.com/2009/07/20/1/1382/comida-tipica-identifica-guayaquil.html>
- Fish Big. (2018, marzo 07). *odo lo que debes saber del pez Wahoo*. Retrieved from Big Fish: <https://www.bigfish.mx/360/Wahoo-fish-pez-Wahoo--20180307-0003.html>
- Foros Ecuador. (2019, marzo 07). *Los Pisos Climáticos del Ecuador - Flora, fauna y más características*. Retrieved from Foros Ecuador: <http://www.forosecuador.ec/forum/ecuador/educaci%C3%B3n-y-ciencia/179568-los-pisos-clim%C3%A1ticos-del-ecuador-flora-fauna-y-m%C3%A1s-caracter%C3%ADsticas>
- Gobierno de Manabí. (2019). *Jipijapa*. Retrieved from Gobierno de Manabí: <https://www.manabi.gob.ec/cantones/jipijapa>
- INOCAR. (2012). *Información General de la República del Ecuador*. Retrieved from INSTITUTO OCEANOGRÁFICO DE LA ARMADA : [https://guayaquil.gob.ec/Dragado/9\)%20DERROTERO%20INOCAR%202011/derrotero\\_cap\\_I.pdf](https://guayaquil.gob.ec/Dragado/9)%20DERROTERO%20INOCAR%202011/derrotero_cap_I.pdf)
- La Información. (2019, agosto 01). *Qué es el fenómeno El Niño y por qué se produce*. Retrieved from La Información: <https://www.lainformacion.com/practicopedia/que-es-el-fenomeno-el-nino-y-por-que-se-produce/6508462/>
- La ruta de dulcinea. (2015, noviembre 13). *Los cuatro elementos* . Retrieved from <https://larutadedulcinea.com/los-cuatro-elementos/>
- Ministerio de Cultura y Patrimonio. (2015). *Iniciativa SIPAN*. Quito.
- Muñoz, J. (2011). *La Corriente del Niño*. Retrieved from <https://sites.google.com/site/jskymaster2011/4-la-corriente-del-nino>
- Navarro, J. (2011, diciembre). *La cocina de vanguardia, una nueva forma de arte*. Retrieved from [file:///C:/Users/gaby\\_/Downloads/La\\_cocina\\_de\\_vanguardia\\_una\\_nueva\\_forma.pdf](file:///C:/Users/gaby_/Downloads/La_cocina_de_vanguardia_una_nueva_forma.pdf)

- Ron, S., & Varela, A. (2018). *Geografía y Clima del Ecuador*. Retrieved from BIOWEB Pontificia Universidad Católica del Ecuador: <https://bioweb.bio/faunaweb/amphibiaweb/GeografiaClima/>
- This is Ecuador. (2019, octubre 16). *Un resumen de la Historia del Ecuador*. Retrieved from This is Ecuador: <https://www.thisisecuador.com/blog/un-resumen-de-la-historia-del-ecuador/>
- Unigarro, C. (2010). *Patrimonio cultural alimentario*. Quito: Fondo Editorial Ministerio de Cultura.
- Villagómez, E. (2010). *Estilización de la gastronomía ecuatoriana de la región costa y la implementación de productos nuevos importados de otros países*. Quito.

**ANEXO A: JURADO**

Sebastian Navas
Mario Jimenez
Esteban Tapia

**ANEXO B: PRIMERA ENTRADA – CEVICHE DE JIPIJAPA**

**ANEXO B: SEGUNDA ENTRADA – TRILOGIA DE CORVICHE, MUCHIN, Y HAYACA**



**ANEXO C: PLATO FUERTE – SUDADO DE PESCADO**



**ANEXO D: POSTRE – DECONSTRUCCIÓN DE TORTA DE PLÁTANO MADURO, CON HELADO DE COCADA Y ESPUMA DE CACAO.**



**ANEXO E: FOOD COST TOTAL Y PRECIO DE VENTA**

Entrada 1	AGUA	\$ 0,95
Entrada 2	TIERRA	\$ 0,65
Plato fuerte	FUEGO	\$ 4,52
Postre	AIRE	\$ 0,67
Food Cost Total		\$ 6,79
Precio de venta sin IVA		\$ 25,00
Precio de venta con IVA		\$ 28,00
Food Cost valor monetario		\$ 6,79
Food Cost porcentual		27%