

UNIVERSIDAD SAN FRANCISCO DE QUITO USFQ

Colegio de Hospitalidad, Arte Culinario y Turismo

**INFORME IDENTIDAD CULARIA
MENÚ “MAR DE LA MITAD DEL MUNDO”**

Nicolás Novoa Román

Gastronomía

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

Quito, 02 de Mayo de 2021

UNIVERSIDAD SAN FRANCISCO DE QUITO USFQ

Colegio de Hospitalidad, Arte Culinario y Turismo

HOJA DE CALIFICACIÓN DE TRABAJO DE FIN DE CARRERA

INFORME IDENTIDAD CULINARIA MENÚ “MAR DE LA MITAD DEL MUNDO”

Nicolás Novoa Román

Nombre del profesor, Título académico

**Esteban Tapia, Posgrado en
Patrimonio y Turismo
Sustentable.**

Quito, 02 de Mayo de 2021

© 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: Nicolás Novoa Román

Código: 00202638

Cédula de identidad: 1722318894

Lugar y fecha: Quito, 02 de Mayo de 2021

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UNPUBLISHED DOCUMENT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 menú elaborado y creado lleva por nombre “Mar de la mitad del mundo”. Su nombre se centra específicamente en el Océano Pacífico ecuatoriano y en los productos que este mismo nos brinda. Al tener una amplia variedad de pescados y mariscos, sobre todo, de alta calidad, el interés es mostrar que dichos productos marítimos pueden ser llevados a la alta cocina sin perder la esencia de cada uno, ni de las provincias donde comúnmente se los encuentra.

La pesca, el procesamiento y el consumo sustentable de los pescados y mariscos en Ecuador es de suma importancia para poder llevar un producto de calidad a los distintos comensales del país y del mundo, ya que como objetivo personal está el llevar al Ecuador y sus productos a la alta cocina, entendiendo la gastronomía marina y su incidencia en la vida cotidiana. De esta forma, la identidad culinaria se afirma al aplicar técnicas de alta cocina con productos y conceptos que fácilmente nos brinda el Ecuador.

Palabras clave: alta cocina, identidad culinaria, consumo sustentable, pesca, procesamiento, conceptos

ABSTRACT

The menu elaborated, goes by the name "Mar de la mitad del mundo". This name was given due to the Ecuadorian territory in the Pacific Ocean and all the products that are taken from this zone. Having a wide variety of seafood of a very high quality, it appeals my interest to take all of these products to a gourmet level without vanishing the essence of where they originally come from. Fishing, and all its processes up until consumption, are very important while taking a good quality product to the table of comensals, not only local but from all around the world. Because bringing Ecuador and its goods to a gourmet level, taking into consideration seafood and its daily uses, is part of my personal goal. This way, Ecuador's culinary identity can be applied with gourmet techniques using products and concepts that are commonly presented in Ecuador.

Key words: gourmet level, culinary identity, sustainable consumption, fishing, processes, concepts.

TABLA DE CONTENIDO

RESUMEN	5
ABSTRACT.....	6
1. INTRODUCCIÓN.....	8
2. MARCO TEÓRICO	9
2.1 El pacífico y sus recursos marinos	9
2.2 El Ecuador y sus productos marinos.....	10
2.2.1 Tipos de pesca en Ecuador	11
2.2.2 Procesamiento de pescados y mariscos en Ecuador.....	14
2.2.3 Pescados y mariscos más comunes del Ecuador y su consumo sustentable	17
2.3 Gastronomía marina en Ecuador	20
2.3.1 Evolución de la gastronomía marina en Ecuador	23
2.3.2 Incidencia de pescados y mariscos en la dieta diaria	26
2.3.3 Pescados y mariscos en la gastronomía actual ecuatoriana.....	29
3. DESARROLLO Y ELABORACIÓN DEL MENÚ	30
3.1 "Mar de la mitad del mundo"	30
3.2 Entrada fría: mar de Santa Elena	31
3.3 Entrada caliente: mar de Esmeraldas	33
3.4 Plato fuerte 1: mar de Manabí	35
3.5 Plato fuerte 2: mar de Galápagos.....	37
4. CONCLUSIONES Y OBSERVACIONES	39
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	42
5. ANEXOS.....	44
Anexo A: Panel de jueces de degustación del menú.....	44
Anexo B: Mar de Santa Elena.....	45
Anexo C: Mar de Esmeraldas.....	46
Anexo D: Mar de Manabí.....	47
Anexo E: Mar de Galápagos.....	48

1. INTRODUCCIÓN

Este trabajo tiene como objetivo desarrollar un menú basado en un concepto propio planteado con el fin de mostrar que los mariscos y pescados ecuatorianos no solo pueden ser llevados a la alta cocina, sino también demostrar que poseen calidad reconocida a nivel mundial y, que aparte de los platos típicos de la región costa, también sus productos marítimos y terrestres pueden combinarse y representarse en un plato gourmet, refiriéndose al concepto gastronómico asociado con la alta cocina y la cultura del buen comer, como los que se han planteado.

El menú lleva como nombre “Mar de la mitad del mundo” y claramente su nombre lo dice todo. Se muestran platos potenciando los productos del mar ecuatoriano utilizando técnicas y conceptos de la alta cocina sin perder la esencia y el respeto a los productos que cada una de las provincias planteadas nos ofrece. A su vez, se mostrará la importancia que han tenido y actualmente tienen los pescados y mariscos para el país y su gastronomía, mostrando su evolución gastronómica, su incidencia en la dieta diaria y su rol en la gastronomía actual.

Dentro de este documento se informará al lector sobre los productos y recursos marinos del Pacífico en general y luego del Ecuador, mostrando: tipos de pesca, procesamiento de pescados y mariscos en Ecuador y sus productos característicos relacionados con la gastronomía marítima, donde se tocarán temas como: su evolución, su incidencia en la dieta y su aplicabilidad en la gastronomía actual.

2. MARCO TEÓRICO

2.1. El Pacífico y sus recursos marinos

El Océano Pacífico es considerado la parte del océano mundial más extensa de todo el globo terrestre. Cuenta con una biodiversidad muy amplia donde se pueden encontrar formas de vida de todo tipo, incluyendo también una amplia diversidad no animal: algas, corales, arrecifes, etc.

Dentro de la extensa región de 20 millones de kilómetros cuadrados que abarca el Océano Pacífico, encontramos una variedad de ecosistemas tropicales, marítimos, subtropicales y también templados incluyendo los sistemas de corrientes marinas que son el hogar de la gran mayoría de peces y mariscos de todo el océano global. (Núñez et al., 2016) Dicho esto se entiende que, los países junto al Océano Pacífico, poseen la mayor cantidad de productos del mar en comparación al resto de océanos para su consumo propio y exportación, aunque, claro está, que hay fauna marina que solo vive en ciertos sectores geográficos en específico. Un claro ejemplo: “A lo largo de las costas de Chile y Perú se extiende la Corriente de Humbolt, una corriente de agua fría que es rica en nutrientes con zonas de intensas surgencias cerca de la costa...” (Núñez et al, 2016, p.8). Esto nos dice que en estas zonas se pueden encontrar animales que en otras no ya que se adaptan a este tipo de corrientes; en general esto es lo que pasa a lo largo del Pacífico siendo de los ecosistemas más amplios y variados del mundo.

Los actuales mercados pesqueros de las costas del Pacífico hablan por sí solos. Desde el norte hasta el sur de América observamos en los distintos mercados una inmensa variedad de pescados y mariscos, incluso de tamaño muy característicos en comparación a los mercados europeos. Estos mercados brindan a los clientes una gran variedad de

opciones a elegir, mostrando al mundo la enorme variedad de vida que se encuentra dentro del Océano Pacífico. Los recursos que nos otorga el Pacífico son muy cotizados alrededor del mundo ya que con el paso de los años, se han encontrado distintos usos para ellos y sobre todo, los usos gastronómicos. Ecuador es de los países que mayor refleja esta idea; “tenemos el mejor camarón del mundo” mencionan todos los chefs locales y lo confirman los mercados y consumidores extranjeros pero, no solo es su camarón, sino también su inmensa variedad de pescados, mariscos y el inmenso ecosistema marítimo, al que los ecuatorianos tienen acceso, para poder potenciarlos y presumirlos frente al mundo.

2.2. El Ecuador y sus productos marinos

Cuando se construyeron los barcos de balsa para la poder realizar la primera ocupación de la Isla de la Plata (2500 A.C) fue la primera manifestación para el inicio de todo lo relacionado al carácter marítimo que los pueblos de la costa ecuatoriana tuvieron y, esto trajo como consecuencia, el inicio de la pesca conjunto con su comercio en el país. (FAO, 2003) Con el paso de los años y los progresos en ingeniería y embarcaciones junto con mucho más conocimiento sobre las corrientes marinas y sus rutas, los indígenas lograron desplazarse no solo a las islas Galápagos sino también al exterior a comercializar la concha “Spondylus” y crear comercio con varios puertos teniendo como moneda de intercambio a la misma. (FAO, 2003) Esto logró que los pueblos aborígenes de la costa ecuatoriana tuvieran prosperidad por largos años y que los productos marinos del Ecuador sean poco a poco conocidos.

No solo fue la “Spondylus”, luego empezaron a aparecer nuevos recursos en los mares ecuatorianos que harían que el comercio se solidifique y con el paso de los años hasta la actualidad, los productos del mar ecuatoriano fueron y son reconocidos a nivel mundial no solo por su variedad, versatilidad y autenticidad, sino también por su desempeño en la historia y sobre todo, en la historia de la cocina ecuatoriana. Como prueba de esto, el POT, que es uno de los cuerpos oceánicos más jóvenes del mundo, es la región más importante para la pesquería de México y Ecuador pero también de los sectores de conservación marina más observados a nivel mundial (Núñez et al, 2016).

Los recursos del mar de Ecuador son muy variados en relación a otros países, esto se debe a la corrientes marinas que circulan por todas sus costas y que prácticamente cumplen la función de modificar las condiciones ecológicas de las zonas cercanas a las costas y de las costas mismas. Esta es la razón por la cual el país tiene una riqueza marina y sobre todo pesquera envidiable, de mucho valor comercial (Jácome et al, 2011).

2.2.1. Tipos de pesca en Ecuador.

Después de la conquista, el comercio marítimo practicado en el Pacífico pasó al control de la corona española y con esto se terminó todo comercio posible de la concha “Sponylus” y su utilidad monetaria. Desde ese entonces, la pesca se redujo únicamente a las necesidades locales por varios siglos hasta mediados del siglo XX donde en la actividad pesquera ecuatoriana suceden dos hechos muy importantes: primero, según la FAO, Ecuador firma el 18 de agosto de 1952 la “Declaración de Santiago”, la cual da soberanía sobre el mar que se encuentra pegado a sus costas hasta una distancia de 200 millas

náuticas; segundo, el nacimiento del subsector pesquero industrial con relación a la captura, procesamiento y comercialización del atún y del camarón marítimo, con plantas productoras instaladas en Manta (2016, p.1).

La actividad pesquera está presente en toda la costa teniendo los principales centros en la zona del golfo de Guayaquil, en la península de Santa Elena y en las provincias de Manabí, El Oro y Esmeraldas. Aparte, a 1.000 kilómetros de la costa se encuentran las majestuosas Islas Galápagos y al ser patrimonio de la humanidad, la actividad pesquera dentro del archipiélago es artesanal; se prohíbe la pesca industrial que dañe el equilibrio ecológico dentro de las islas (Jácome et al, 2011).

Dicho lo anterior cabe recalcar que, la zona exterior del golfo de Guayaquil, es de las zonas que muestran una alta productividad gracias al aporte de agua dulce que obtenemos del más importante estuario (el golfo de Guayaquil) en la costa oeste de Sudamérica, donde encontramos el agua fría de la corriente de Humbolt desde el sur y la corriente de Panamá por el norte (Núñez et al, 2016).

Ecuador dispone de importantes pesquerías de carácter pelágico y demersal del Pacífico Oriental. Las estimaciones sobre el potencial pesquero anual aprovechable señalan 110.000 toneladas para la pesca de túnidos, 600.000 toneladas para la de pelágicos costeros pequeños, 60.000 toneladas para la pesca demersal y de pelágicos grandes y 7.500 toneladas para el camarón. A estas cifras se agregan la pesca de moluscos y otros crustáceos orientados en lo fundamental al consumo interno. (Jácome et al, 2011, p.3)

Cuando se habla de pesquerías de carácter pelágico se refiere a la pesca de las especies pelágicas. Estas especies son aquellas que viven en aguas medias o cercanas a la superficie,

limitando su contacto con el fondo marino o con la costa. Es importante saber que estas especies están siendo muy afectadas por la sobrepesca. Por otro lado la pesca de carácter demersal es lo contrario; los peces demersales son aquellos que viven cerca del fondo del mar y son utilizados para la exportación y el consumo nacional, por ende, para controlar la pesca y no tener problemas ecológicos, se han implementado vedas, tamaños mínimos y cuotas de extracción.

Habiendo mencionado esto, hay que aclarar que el sector pesquero ecuatoriano está compuesto por tres subsectores importantes: la captura de especies marítimas, la industria procesadora (tema que se tratará más adelante) y la producción acuícola. Esto es sumamente importante para la región costa del Ecuador ya que otorga empleos a alrededor de 130.000 personas de forma directa y a esto se debe añadir los trabajadores cuyos empleos dependen indirectamente del sector pesquero, alrededor de 500.000 trabajadores. (Jácome et al, 2011)

La pesca en Ecuador se divide en dos ramas grandes: la pesca extractiva y la pesca de cultivo, sobre las que se hablarán y detallarán a continuación:

La pesca extractiva abarca: subsector pesquero industrial, que trata a la pesca de poblaciones de peces transzonales y migratorios incluyendo también los pelágicos pequeños y especies demersales conjunto con la pesca del camarón marino; atunes y otras especies pelágicas oceánicas, donde se centra en la captura del atún de aleta amarilla, el barrilete y el atún rojo grande; peces pelágicos pequeños, tiene como fin producir harina de pescado, enlatados de sardina y macarela; pesca blanca, que incluye peces como el pargo lunar, el pargo liso, la corvina plateada, el robalo, la picuda y huayaípe pescando en aguas costeras; pesquería de camarón de arrastre, dedicado a la captura de varias especies de

camarón; sub sector pesca artesanal, abarcando desde la recolección a mano hasta el uso de embarcaciones distinguiéndose dos tipos: marítima del continente y la de las Islas Galápagos; pesca artesanal marítima del continente, teniendo: pesca de recolección, pesca artesanal costera, pesca artesanal oceánica; pesca artesanal de Galápagos, abarcando pesca blanca, langosta y pepino de mar; pesquería de aguas continentales (agua dulce), enfocado en la pesca para consumo local. (FAO, 2003)

La pesca de cultivo abarca: cultivo de camarón, con el cultivo de la especie "*litopenaeus vannamei*" involucrando: recolección de post larvas, capturas de reproductores de camarón blanco, producción de semilla de camarón, cultivo de camarón en estanques, plantas procesadoras; cultivo de especies de aguas continentales, especialmente el chame, la tilapia y la trucha.

2.2.2. Procesamiento de pescados y mariscos en Ecuador

Antes de entrar directo al tema del procesamiento de los pescados y mariscos dentro del país, es importante conocer todo lo relacionado a su deterioro, es decir, su proceso de descomposición, ya que es fundamental no solamente tener y brindar un producto de calidad, sino también asegurar la salud del cliente cuando el pescado o el marisco es ingerido.

El deterioro de los pescados y mariscos se debe a tres factores principales: toda la actividad de los microorganismos relacionando el proceso de la fermentación y enmohecimiento, el deterioro químico originado por la descomposición y, por último, la

infestación de insectos y sabandijas. No existe una forma para lograr evitar los deterioros, sin embargo se pueden poner en práctica ciertos procesos para controlar dicho deterioro y, aunque sea imposible prevenirlo, si es posible retrasarlo para beneficio. (Maddison et al, 1999)

A continuación se citará en su totalidad a la entrevista realizada este año al Doctor en Bioquímica y Farmacia Antonio Camacho Arteta, con Especialidad en Alimentos y MBA en Calidad y Productividad:

Camacho menciona, en base a los años de trabajo en el sector alimenticio y sobre todo en pescados y mariscos, que la pesca blanca y la pesca de cultivo (acuacultura) son las que más fuerza tienen en temas comerciales.

Cuando se habla de “acuacultura”, el producto se lo cría desde la fase de huevos hasta llegar a la adultez en piscinas destinadas al fin comercial y gastronómico. Una vez llegada a la etapa de adulto, trabajadores ingresan a las piscinas a cosechar con redes para sacar a los pescados y colocarlos en los tanqueros, con su respectiva agua pero reduciendo la temperatura para cortar movilidad a los animales hasta llegar a donde se los va a procesar. Una vez que se llega a las plantas de procesamiento, se realiza el deguelle y el desangre completo que consta en un par de minutos; se eviscera, se filetea los pescados y se quita la piel para luego empacar dichos filetes al vacío o en fresco dependiendo de cómo se los quiera comercializar, ya que existen ciertos países donde se envían productos frescos procesándolos en la noche y congelando los filetes. Normalmente en estos productos no se aplica ningún tipo de conservante (hablando de enviar productos frescos), pero en el caso de los camarones es distinto, a estos se los cosecha y transporta de la misma manera que al

pescado pero se les añade una solución de disulfito para evitar la oxidación de la cáscara, siendo un producto aceptado a nivel internacional.

Por otro lado, cuando se habla de pesca blanca o pesca de mar, se trata de artesanal o industrial en la mayoría del país, como fue mencionado en el tema anterior. La pesca industrial esta muy controlada por el estado ya que existen regulaciones muy estrictas que se deben cumplir. Aquí existen diferentes tipos de procesamientos; cuando se hace la pesca en mar inmediatamente el producto debe ser congelado ya que si se le deja mucho tiempo en cubierta puede generar istaminas. El pescado congelado viaja hasta los diferentes puertos donde son adquiridos por personas o empresas que se dedican a la industria pesquera.

Si el producto va a ser enlatado, generalmente se procesa el congelado directamente cocinándolo; y, una vez realizado este proceso, se hace la evisceración, se corta aletas, escamas, piel y cabeza; y, son los músculos los que se utilizan para hacer los enlatados. Los pescados frescos cuando llegan a planta para ser procesados, se descongelan o se baja el nivel de congelación según el tipo de pescado, por lo que deben ser procesados de forma inmediata, eliminando escamas, piel, cabeza, espinas. De esa forma, son los filetes los que continúan en el proceso para ser cortados e inmediatamente congelados. Estos procesos de congelación pueden darse por congelación rápida individual o por equipos de congelación muy fuertes en cuartos fríos, bajando la temperatura drásticamente a -35 grados centígrados en cuestión de minutos.

Pescados como: las corvinas, los pargos, los lenguados, entre otros, al llegar tienen que ser refrigerados para ser procesados. En estos productos no utilizan aditivos, sólo se lava las escamas y se los envía para ser comercializados.

Una vez fileteado y congelado, pueden estar en percha y comercializarse. Si se lo comercializa fresco, tiene una vida útil de dos o tres días, siempre manejando temperaturas entre 0 y 2 grados centígrados. Si se lo comercializa congelado, puede durar más de 6 meses a una temperatura aproximada de -18 grados centígrados.

Las cadenas de frío son a nivel industrial muy reguladas y controladas. Cuando son productos frescos, sobre todo en pesca artesanal, es más difícil controlar la cadena de frío porque los pescadores artesanos venden en coolers con hielos. Evidentemente, de esa manera, no se puede garantizar los estándares de calidad que se dan a nivel industrial. En supermercados las cadenas de frío son muy controladas, mientras que en mercados populares es más difícil porque no hay seguimiento adecuado y técnico.

Camacho concluye que la pesca industrial en Ecuador tiene un altísimo nivel de calidad. Es importante mencionar que el Instituto Nacional de Pesca del Ecuador, vigila y controla que se cumplan con la normativa y que se apliquen estándares internacionales del más alto nivel. Por eso para muchos industriales y geneta relacionada con la gastronomía, el pescado y el marisco del Ecuador están catalogados entre los mejores del mundo.

2.2.3. Pescados y mariscos más comunes del Ecuador y su consumo sustentable

Ecuador es un país rico en productos marítimos, no solo por estar pegado al Pacífico y por poseer a las majestuosas Galápagos, sino también porque los mares ecuatorianos son el hogar nativo de muchas especies, las cuales son actores principales de diversos platos

característicos de la costa del país. Es erróneo mencionar que existe un pez o un marisco que proviene exclusivamente del mar territorial ecuatoriano ya que los océanos se juntan en un punto, las especies pelágicas o migratorias tienden a moverse siempre; y, por esa razón, no se puede afirmar con certeza que tal o cual pez o marisco sea propiamente originarios de algún país con acceso al mar.

Lo que si se puede mencionar es que más frecuentemente nos encontramos con ciertas especies de mariscos y peces en los mares de tal o cual país. En el caso de Ecuador, al tener uno de los ecosistemas marinos más apreciados de todo el mundo, podemos encontrar muchas especies tanto de pescados como mariscos. De todos modos, en Ecuador existe comunmente para el consumo: cangrejo azul, cangrejo rojo, dorado, tilapia, cachema, corvina de roca, camarón pomada, camarón blanco, atún, concha negra, lenguado, mero, albacora, pargo, trucha, canchalagua, langosta, calamares y pulpo. (De la red Al plato, 2020)

Es importante aclarar que tristemente en Ecuador no existe ni consumo ni pesca responsable. Lamentablemente la situación que ha tenido el país durante los últimos años ha hecho que generar dinero se vuelva una prioridad desesperada y se ha dejado a un lado la pesca responsable que no altera la vida marina.

Es importante saber que:

Los cangrejos son una muy buena opción de consumo, ya que las vedas son muy respetadas por todo el país y es muy importante tomar en cuenta que la talla mínima de captura es de 6.0 y 7.5 cm, se recomienda tener esto presente al momento de comprar; el dorado y la tilapia también son pescados que cumplen con un consumo responsable, por un

lado se creó el “Plan de Acción Nacional del Dorado” donde se respeta su veda y su tamaño mínimo de 80 cm, por otro lado existe una gran veda que protege a la tilapia, aún sin estar en peligro de extinción; la cachema (corvina) que se vende en Ecuador puede ser en realidad tiburón, esto sucede porque no está disponible el pescado entero en restaurantes y sus filetes suelen confundirse; por más que las capturas de corvinas de rocas han disminuido es importante saber que se las debe pescar más grandes que 60 cm y puede que lo que está en los mercados sea tiburón; al comprar atún en lata no se puede saber si se está consumiendo atún barrilete o aleta amarilla, esto es importante ya que el atún aleta amarilla es una especie casi amenazada (cerca de llegar a estar en peligro de extinción ya que las redes cerqueras capturan juveniles que no llegan a edad reproductiva) y el atún en lata no especifica si se utilizó dispositivos de agregación de peces (FADs), por lo que es complejo saber con cuanta pesca incidental de tortugas o delfines tuvieron sus capturas; es recomendable evitar el consumo del atún patudo ya que su pesca industrial esta asociada a la pesca incidental de especies en peligro, también por lo vulnerables que son sus poblaciones y contiene mucho mercurio. (De la red Al plato, 2020)

Por otro lado, el consumo del camarón pomada es problemático porque no se sabe con exactitud que especie se está consumiendo y como fue capturada o criada, se recomienda preguntar al proveedor todo lo dicho anteriormente y asegurarse que midan más de 6 cm para que hayan alcanzado a reproducirse; el camaron blanco o también conocido como langostino presenta varios problemas sociales y ambientales, se recomienda minimizar la compra a camaroneras ubicadas en manglares y apoyar a aquellos que realizan reforestación significativa que tienen programas de manejo de desechos y antibióticos ya que estos no realizan una importante destrucción del hábitat de manglar, esta información no está accesible al consumidor pero se debería presionar a los puntos de venta para que se

hagan públicas las practicas de cultivo de sus proveedores y mejorar el consumo responsable del langostino; la concha negra también presenta un serio problema ya que usualmente la que se consume no tiene la edad suficiente para reproducirse y está esta poniendo en riesgo a la especie poco a poco. (De la red Al plato, 2020)

Lo dicho anteriormente son los pescados y mariscos, incluyendo los calamares, el pulpo, el pargo y la albacora; son animales que se encuentran comúnmente por todos los mercados del país, de todos modos es importante resaltar que si se habla de las provincias costeñas por individual, encontraremos más de estos productos. Por ejemplo, la canchalagua es un molusco que se lo encuentra en Galápagos y su consumo es muy común dentro de las islas.

Es importante tener en cuenta que el consumo sustentable de los pescados y mariscos es necesario, no solo por la salud humana, sino también por preservar los ecosistemas marinos y sus especies sin peligrar a ninguna de ellas.

2.3. Gastronomía marina en Ecuador

Actualmente se puede considerar a la gastronomía como uno de los factores clave para fomentar el turismo alrededor del mundo, ya sea interno o externo. (Buele et al, 2019) En Ecuador podemos encontrar tres distintos tipos de gastronomía muy marcados y diferenciados gracias a sus tres regiones: costa, sierra y oriente; de igual manera, dentro de cada provincia se encuentran platos icónicos que han hecho que la gastronomía ecuatoriana sea única en el mundo. El Ecuador, al ser un país que conecta directamente con el Océano

Pacífico, tiene la suerte de poder tener productos marinos de alta calidad de muy fácil acceso gracias a los mercados alrededor del país y, hablando de las provincias de la costa, más aún.

La gastronomía de la costa es considerada como la mejor de todo el país por la gran mayoría de ecuatorianos, mencionando que la gastronomía esmeraldeña es considerada como la más afrodisiaca de todo el Ecuador ya que sus recursos turísticos naturales y sobre todo culturales son muy cotizados y visitados por turistas del país y de alrededor del mundo. (Buele et al, 2019) Dicho esto, es importante saber que el turismo gastronómico (o la ruta gastronómica) es muy importante para fomentar la cultura y tradiciones de un país. Lamentablemente el Ecuador no cuenta con dicha ruta gastronómica, lo cual es una pena considerando los productos que su mar y sus tierras ofrecen.

Como menciona el Ministerio de Turismo del Ecuador, entre las playas del país se desarrollan muchos productos con elevados niveles nutritivos y muchos sabores particulares que les permite convertirse en los ingredientes perfectos para la creación de una enorme variedad de recetas tradicionales. Los pescados y mariscos se fusionan a la perfección gracias a los conocimientos ancestrales y a la creatividad que cada provincia del litoral tiene, por esa razón, la gastronomía marina en Ecuador simboliza las raíces y la identidad actual de las provincias de la costa y su relación con el Océano Pacífico. Todas las provincias de la costa son representadas por una gran variedad de platos y bebidas que realzan la riqueza de sus mares y la cultura de su gente siendo esto un factor fundamental para potenciar al Ecuador como un destino culinario importante en el mundo, ya que a través de nuestros platos se puede entender la naturaleza de un pueblo, su forma de vivir y su cultura. (Ministerio de Turismo del Ecuador, 2012)

La gastronomía marina ecuatorina es extremadamente amplia y diversa. Existe un extenso número de platos que tienen como productos principales a los pescados y mariscos, estos platos se los puede agrupar por su provincia de origen o la provincia donde más se los consume; aún así, hay tres grandes sub grupos dentro de la gastronomía marina que son encontrados alrededor de todo el país y no solo en la costa: los ceviches, los envueltos (tamales) y la sopas.

A continuación se detallará la gastronomía marina ecuatoriana dividida por provincias para poder mostrar más a fondo su extensa versatilidad, calidad y autenticidad dentro del país. Se mencionará los platos y productos del mar más típicos de cada provincia.

En la provincia de El Oro, el producto más típico que se puede encontrar son los langostinos, se lo prepara al ajillo, cocinado, gratinado, rebozado, frito y apanado, incluso la provincia tiene el “Festival Nacional del Langostino”. Esmeraldas, como fue mencionado anteriormente, tiene la gastronomía más afrodisíaca del país en la cual la concha piedra es considerada como uno de sus productos estrella y el encocado (ya sea de pescado, mariscos, moluscos o crustaceos) es su plato más conocido; en Galápagos podemos encontrar un enorme mundo bajo el mar lleno de especies únicas y una gastronomía icónica que llama la atención de turistas y cocineros, la langosta puede ser su principal producto del mar y el ceviche de canchalagua (un molusco característico de las islas) su plato más icónico; en el Guayas podemos encontrar al cangrejo rojo como su producto estrella y al encebollado como un plato muy típico de la provincia; aunque la provincia de Los Ríos no tenga acceso directo al mar, el tapao de pescado en caña guadúa es la perfecta forma de hablar de la provincia en un plato; la provincia de Manabí tiene al atún como un producto de fácil pesca y acceso lo cual es un poco preocupante ya que no

existe un consumo responsable del mismo, aún así sus pescados y mariscos son potenciados dentro de todo el país en varios platos, teniendo a la cazuela de mariscos como un plato muy popular y delicioso; la provincia más joven del Ecuador (Santa Elena) es conocida internacionalmente por sus playas y su gastronomía donde se puede encontrar la famosa cazuela de mariscos, el sancocho de pescado y los camarones al ajillo; en Santo Domingo de los Tsáchilas encontramos la famosa bandera. (Ministerio de Turismo del Ecuador, 2012)

2.3.1. Evolución de la gastronomía marina en Ecuador

El Ecuador es un país en donde se pueden observar varias influencias de distintas culturas del mundo, sobre todo en la actualidad esto es algo muy notorio. Los distintos climas, la gran variedad de especias y la gran variedad de productos encontrados hacen del Ecuador un país único cultural y gastronómicamente hablando. Ecuador es un país conocido especialmente por sus frutas, sus pescados y sus mariscos ya que estos son considerados por el mundo entero productos de alta calidad. (Escobedo, 2014)

En relación a la gastronomía ecuatoriana, desde el pasado a la actualidad, ha tenido influencias de distintas culturas del mundo en relación a la comida, sin embargo, son dos grandes culturas que han marcado la historia y la evolución de la gastronomía ecuatoriana: la cultura inca y los conquistadores españoles siendo quienes han logrado influenciar y cambiar significativamente la cocina nacional hablando desde productos hasta técnicas de cocción. Los incas, por un lado, integraron al Ecuador dentro del imperio del Tahuantinsuyo impregnándolo con sus varias costumbres y entre ellas, la comida; luego de

este periodo, la conquista española al dar muerte al inca Atahualpa en 1533 tomaron cierto control y poder sobre sus pueblos, imponiendo sus costumbres, tradiciones y prácticas, incluyendo las culinarias. (Montenegro, 2016)

Montenegro (2016) también nos menciona que los incas fueron quienes primero introdujeron ciertos productos, artefactos y técnicas culinarias a la región, incluyendo a todo lo relacionado al mar que roza nuestras costas. La pesca y recolección era una de las principales actividades realizadas por las tribus que se encontraban asentadas en las costas ecuatorianas, donde en conjunto con el fuego, realizaban varios “platos” con los productos extraídos del mar. Estos productos marítimos también eran secados al sol o conservados en sal y especias para poder consumirlos en distintos periodos de tiempo.

Por otro lado, la segunda gran influencia fue con la conquista española. Los españoles no solo trajeron consigo varios productos nuevos, sino también enseñaron al inca nuevas técnicas de cocción y factores organolépticos que se aplicaron también desde un principio con los pescados y mariscos: la cocción al vapor, la fritura en una sartén, el adobar y marinar los alimentos con especias distintas a las encontradas en el continente americano. (Montenegro, 2016)

Agustín de Zárate, un cronista español de la conquista, encontró que nuestras costas tienen “muy grandes pesquerías de todos géneros de peces y muchos lobos marinos”; Fernández de Oviedo, igual cronista, redactó una amplia lista de “exclenetes pescados que se toman en los ríos en grande abundancia y asimismo camarones muy buenos” agregando también que en el mar se toman acedias, pargos, lizas, pulpos, doradas, sábalos, langostas, jaibas, ostras, tortugas grandes, tiburones grandes, morenas y muchos pescados de “tanta

diversidad y cantidad que no se podía expresar sin mucha escritura y tiempo...” (Mendoza, 2010)

Los españoles, al encontrar tanta riqueza de productos del mar, lograron crear combinaciones gastronómicas diferentes y sorprendentes para los nativos: cazuelas de pescado y mariscos, salsas picantes, pescado con coco (conocido desde ese entonces hasta hoy en día como encocado), salsa en pasta de maní (sal prieta), bollos de pescado envueltos en hojas de bijao. Con esto, los españoles empezaron a crear basándose en los productos del mar y empezaron a expandir estas recetas por todo el territorio actualmente ecuatoriano; los pescados y mariscos empezaron a tener mucha fama por su sabor y por su aporte energético que daban a los conquistadores logrando convertirse en productos innovadores que poco a poco los nativos empezaron a tomarlos para replicar dichas recetas, en un principio por orden de los españoles pero luego por voluntad propia. (Mendoza, 2010)

Mendoza afirma que con el paso de los años y el enriquecimiento de nuevos elementos, la cocina popular ecuatoriana puede desarrollar sus propias tradiciones, seguir inventando nuevas recetas y preparaciones y empezar a probar nuevas combinaciones en relación a los pescados y mariscos; mezclas con varios productos y frutas, mezclas con varios condimentos, encontrar nuevos animales marinos para consumo humano y la comercialización interna de pescados y mariscos por toda la costa ecuatoriana hicieron que las personas empiecen a crear poco a poco lo que actualmente se conoce como los “platos típicos” que se pueden encontrar en las distintas provincias.

Estos platos y productos se han ido innovando desde ese entonces hasta la actualidad, pero siempre manteniendo sus raíces y en algunos casos, los mismos sabores. La influencia española claramente fue la culpable para que la gastronomía marina en el país evolucione

para mostrar distintas formas de comer lo que el mar brindó a nuestros antepasados, de todos modos, los platos siguen siendo auténticos ecuatorianos ya que los productos utilizados son nativos de nuestra región. (Mendoza, 2010)

2.3.2. Incidencia de pescados y mariscos en la dieta diaria

En este tema se hablará de la importancia del pescado y del marisco en la dieta diaria, sobre todo del ecuatoriano y se lo relacionará con el consumo sustentable hablado anteriormente. Se citará en su totalidad a la entrevista realizada este año a la licenciada en Nutrición Humana Gabriela Vizcaino y experta en nutrición deportiva con MSc en Nutrición y metabolismo con mención de investigación.

Todo lo mencionado a continuación será en base a estadísticas y estudios de años de consultas por parte de la nutricionista Vizcaino y se lo comparará con otro estudio realizado en 2012 por la Licenciada de Nutrición Humana Tania Ron.

Como dato a considerar, tomando en cuenta la inmensa cantidad de productos marítimos que nos ofrece el Océano Pacífico, en el Ecuador existe un consumo muy bajo de pescados y mariscos (1 o 2 veces a la semana como máximo de consumo), más en las provincias de la sierra y el oriente que en la costa, por lo que estas dos primeras hacen que el índice de consumo sea bajo. Es importante considerar también que además de ser un país con un bajo consumo de pescado y marisco, también es un país con casi nada de consumo sustentable de estos mismos productos y esto es un gran problema para la sociedad y para el ecosistema único que tiene el Ecuador; para la sociedad porque es recomendable consumir

pescados cuatro veces o más a la semana con un día de mariscos y, para el ecosistema del Ecuador, porque se encuentra a la venta para el consumo especies que resultan ser diferentes a las ofrecidas y también a especies que no han llegado a la edad de reproducción y por ende están en peligro de extinción.

El pescado aporta muchos nutrientes al cuerpo, su contenido calórico oscila entre 70-80kcal por 100g hablando de pescados magros y en pescados azules 120kcal por 100g, vitamina A, vitamina D, vitamina B1, vitamina B2, nicotinamida. Su composición puede variar por tres factores: por cómo se prepare el pescado, por factores intrínsecos (diferencias anatómicas y fisiológicas) y por factores extrínsecos (disponibilidad del alimento y época del año).

El consumo de los mariscos es más común que el de pescado, ya que son productos que se consumen con frecuencia al salir a comer en restaurantes, no solo en los hogares. Es importante tener en cuenta que el marisco tiene estos valores nutricionales en comparación al pescado: sodio 111mg, potasio 259mg, colesterol 189mg, calcio 70mg, hierro 0.5mg, magnesio 39mg (Ron, 2012); de todos modos hay que tener más cuidado cuando se lo consume ya que tiene mucha más cantidad de grasa.

Un factor muy importante a resaltar es la cantidad de mercurio que se puede encontrar dentro de estos productos y gracias a varios estudios se ha podido llegar a la conclusión que uno de los factores principales que causan que la carne de los pescados y mariscos tengan este metal son sus malas prácticas de pesca. Por esta razón no se recomienda el consumo en exceso de los pescados y mariscos, de todos modos estudios epidemiológicos han demostrado que si se consume de 2 a 3 porciones de pescado o aceite de pescado a la semana como mínimo, se obtiene protección contra enfermedades cardiovasculares, riesgo

de un episodio coronario y disminuye en 30% la mortalidad por enfermedades cardiovasculares, sobre todo en Ecuador que es un país en el que no se tiene una alimentación consciente. (Ron, 2012)

Según Vizcaino y Ron, se deberían implementar propuestas para incrementar el consumo de pescados y mariscos en el país. Dicho esto, es importante tener en cuenta que a pesar de ser un país con gran captura y gran exportación de pescados y mariscos, en Ecuador hay un consumo anual de 5 y 8 kilos de pescado y marisco por persona cuando el consumo mundial se ubica entre 12 a 16 kg por persona al año. (Ron, 2012)

Vizcaino menciona varias causas por las cuales el consumo puede ser bajo, retroalimentando todas sus consultas nutricionales con pacientes durante años: dificultad de cocinar y comer, dificultad de acceso físico, características organolépticas de no agrado y el costo. En base a estas causas se han planteado las siguientes propuestas: solicitar el pescado limpio, crear una guía de comercialización de los principales mercados de las ciudades del país, variar en la forma de preparación de los productos, crear una guía de estacionalidad de pescados y lugares de mayor comercialización.

Tomando en cuenta lo anterior mencionado por la nutricionista Vizcaino y por el estudio de la licenciada en nutrición humana Tania Romo, se llegó a la conclusión de que es irónico que el consumo de pescados y mariscos en el país es muy bajo en relación a la cantidad de productos pescados, exportados y comercializados que ofrece el Ecuador. Es necesario analizar propuestas sobre mejorar el consumo de los mismos, ya que la dieta diaria del ecuatoriano es muy poco controlada.

2.3.3. Pescados y mariscos en la gastronomía actual ecuatoriana

Como se menciona en el artículo sobre la Composición Nutricional de la Gastronomía Típica Ecuatoriana de la Revista Cubana de Alimentación y Nutrición, “ el origen de la alimentación en el Ecuador se remonta a la época precolombina, y los pobladores originarios ya cultivaban plantas alimentarias que aún se destacan entre los ingredientes que sustentan hoy en día la gastronomía local.” (Reyes, M y Martínez, S, 2018, p. 299)

La gastronomía ecuatoriana está basada en el tradicionalismo y los orígenes, raíces y matices de los productos nativos; esto ha logrado que la cocina ecuatoriana sea verdaderamente única en todo el mundo. De igual manera, la forma de comer pescados y mariscos se ha desarrollado con el paso de los siglos hasta llegar a lo que conocemos hoy en día. Actualmente podemos encontrar los platos típicos de la costa en su máximo esplendor pero, con el auge que la gastronomía ecuatoriana está teniendo en estos momentos, podemos encontrar a los pescados y mariscos en técnicas y platos de la alta cocina.

Como menciona Cantos en el artículo del periódico El Universo (2020): Pescados y mariscos exóticos al estilo europeo, propuesta en Bacco Fish Market; se muestra como los pescados y mariscos actúan dentro de la cocina moderna actual. Hablan sobre cómo en Ecuador hace falta una gastronomía tipo europea de alto nivel, teniendo en cuenta la gran variedad y alta calidad que tienen los pescados y mariscos; y, por ende, gracias a estos productos de calidad que el Pacífico nos brinda, se ha creado esta experiencia culinaria llamada “Bacco” donde se potencian los productos marítimos en la alta cocina de Guayaquil. (Cantos, 2020)

En Quito, por otro lado, como se menciona en el Diario el Telégrafo, hace algunas décadas que una corriente gastronómica viene arrastrando los mariscos hacia las montañas, teniendo ahora más de sesenta restaurantes que tienen como base los productos del mar y nuevas propuestas en base a ellos. Se menciona que, según expertos, hay un promedio de veinte nuevos restaurantes de gama alta que utilizan el pescado y el marisco ecuatoriano. (El Telégrafo, 2014) Dentro de estos restaurantes, se encuentra el primer restaurante ecuatoriano dentro de la lista de los “50 best” y reconocido como dentro de los mejores del mundo: Nuema, restaurante que lleva los productos ecuatorianos, incluyendo los pescados y mariscos, a la alta cocina de autor con técnicas de vanguardia y conceptos innovadores. (Valarezo, 2021).

Con esto podemos comprender, que los pescados y mariscos ecuatorianos son productos que se prestan para potenciarse dentro del mundo culinario. Con tanta calidad de productos del mar el Ecuador está comenzando a implementar la alta cocina gourmet para mostrar al mundo su potencial en tema productos y en tema cocineros, utilizando los mariscos, como uno de los varios productos únicos del país, para crear conceptos que la alta cocina mundial demanda.

3. DESARROLLO Y ELABORACIÓN DEL MENÚ

3.1. “Mar de la mitad del mundo”

“Mar de la mitad del mundo” es un menú creado con el fin de mostrar el potencial que tienen los pescados y los mariscos de Ecuador. Consta de dos entradas y dos platos fuertes, creado con el objetivo de demostrar que, los pescados y mariscos nacionales como actores

principales en conjunto con los productos encontrados en las respectivas provincias del litoral, pueden ser llevados a la alta cocina. Un menú con texturas, sabores y olores del mar ecuatoriano, con técnicas y montajes de la alta cocina, que dará a conocer que los productos ecuatorianos también son gourmet. Se decidió no crear postre con la finalidad de fortalecer la versatilidad y potencial que tienen los productos del mar ecuatoriano. Los platos tienen los nombres de las provincias de donde provienen los pescados y mariscos utilizados para la creación de los mismos platos; también es importante recalcar que cada producto dentro de cada plato proviene o es muy común de dicha provincia, por ende, los platos son una expresión culinaria de las mismas.

3.2. **Entrada fría: mar de Santa Elena**

El gravlax es un curado muy cotizado por el mundo, es típico de la región nórdica. Normalmente se lo hace con salmón pero en este caso se utilizó el lenguado para mostrar los diferentes posibles usos de este pescado encontrado en los mares ecuatorianos. La combinación con el queso manaba, el caviar y la ensalada crean un balance perfecto de sabores y bajando la intensidad de sabor que tiene el gravlax.

1. Mar de Santa Elena

Realizado por: Nicolás Novoa Román

Tipo: Entrada

Porciones: 4- pax

Ingredientes: Preparación:

Subreceta 1: Gravlax**Lenguado**

Lenguado entero 800g
 Eneldo fresco 100g
 Sal en grano 200g
 Azucar blanca 200g
 Pimienta negra molida
 100g
 Vodka 40g

Subreceta 2: Salsa de queso manaba

Queso manaba 25g
 Ajo entero 5g
 Sal de mesa 10g
 Pimienta negra molida 4g
 Leche entera 15g

Subreceta 3: Caviar de limón

Limón sutil 200g
 Gelatina sin sabor 20g
 Aceite girasol 100g

Subreceta 4: Ensalada de albahaca, uvas y nuez

Albahaca fresca 60g
 Uva rosada 60g
 Nuez sin cáscara 30g

Subreceta 1: Gravlax Lenguado (hacerlo con anticipación)

- Filetear el lenguado.
- Mezclar la sal, el eneldo, el azúcar y la pimienta en un bowl.
- Estirar un papel film, poner como base una cama de la mezcla anterior, encima el filete de lenguado y cubrir nuevamente con la mezcla.
- Agregar dos cucharadas de vodka encima.
- Envolver en el papel film, poner peso encima y curar en el refrigerador por 36 horas mínimo.

Subreceta 2: Salsa de queso manaba

- Trocear el queso manaba.
- Agregar todos los ingredientes en la licuadora, licuar y reservar en el frío la salsa.

Subreceta 3: Caviar de limón

- Refrigerar con una hora de anticipación el aceite en un vaso.
- Hidratar la gelatina en el jugo de limón.
- Calentar un poco la gelatina para que se haga líquida y absorberla en una jeringa.
- Una vez frío el aceite, verter gota por gota el la mezcla de la jeringa en el aceite para que se forme el caviar.
- Colar y reservar.

Subreceta 4: Ensalada de albahaca, uvas y nuez

- Picar todos los ingredientes y mezclar.

3.3. Entrada caliente: mar de Esmeraldas

Las croquetas líquidas son una entrada muy común alrededor del mundo de la alta cocina; y, la carne de cangrejo, por su textura, se presta muy bien para realizar este tipo de plato. En este caso se utilizó el cangrejo azul ya que en Esmeraldas se lo puede encontrar al por mayor en su hábitat natural. Aparte la mandarina, la chillangua y el coco son productos que abundan en dicha provincia.

2. Mar de Esmeraldas

Realizado por: Nicolás Novoa Román

Tipo: Entrada

Porciones: 4- pax

Ingredientes:

Preparación:

Subreceta 1: Croqueta de cangrejo azul

Leche entera 100g
Mantequilla sin sal 30g
Harina de trigo 130g
Sal de mesa 3g
Pimienta negra molida 3g
Nuez moscada 2g
Carne de cangrejo 75g
Panko 100g
Huevos 2
Coco rallado 50g

Subreceta 2: Gastrique de mandarina

Mandarina 100g
Azucar blanca 70g
Vinagre de manzana 40g
Sal de mesa 3g
Pimienta negra molida 3g

Subreceta 3: Espuma de chillangua

Chillangua 15g
Limón sutil jugo 200ml
Lecitina 1g

Subreceta 1: Croqueta de cangrejo azul

- Hacer una bechamel densa (muy espesa) y sazonarla con sal, pimienta y nuez moscada.
- Agregar la pulpa de cangrejo a la bechamel, mezclar y congelar la mezcla en moldes pequeños de silicón circulares para que queden pequeñas pelotas.
- Mezclar el panko con el coco rallado
- Apanar las pelotas de bechamel en este orden: harina, huevo, panko y coco; freir en aceite vegetal.

Subreceta 2: Gastrique de mandarina

- Realizar un caramelo rubio con el azúcar.
- Deglacear el caramelo con vinagre de manzana.
- Agregar el jugo de la mandarina, la sal y la pimienta.
- Reducir hasta conseguir el espesor deseado.

Subreceta 3: Espuma de chillangua

- Picar la chillangua muy fino.
- Poner el jugo de limón y la chillangua en un recipiente alto donde pueda entrar el turbomix.
- Poner la lecitina y turbear de forma diagonal para permitir el ingreso de aire y formar la espuma. Es importante saber que por un gramo de lecitina, 200ml de líquido.

3.4. Plato fuerte 1: mar de Manabí

El meloso es un plato típico de nuestra costa, es prácticamente el risotto ecuatoriano. Se lo realiza de la misma manera que un risotto pero este no lleva ni mantequilla ni queso parmesano y, si se usaría azafrán, el reemplazo es el achiote. Su similitud con el plato italiano se debe a la influencia europea que existió en América (y que sigue existiendo). Se utilizaron productos típicos de la la provincia de Manabí para realizar diversas técnicas y cocciones como lo son el tuile y los chicharrones. Se aprovechó el agua de cocción del pulpo (fondo) para cocinar el arroz y potenciar el sabor del molusco dentro del plato. El alioli, aunque sea una salsa española, se lo utilizó en este caso ya que el ajo es la combinación perfecta de los arroces con mariscos y la tinta de calamar para poder crear un meloso distinto a lo que usualmente se ofrece.

3. Mar de Manabí

Realizado por:	Nicolás Novoa Román
Tipo:	Plato fuerte
Porciones:	4- pax

Ingredientes:

Preparación:

Subreceta 1: Pulpo Fondo

Pulpo 600g
 Zanahoria amarilla 250g
 Cebolla perla 200g
 Ajo entero 12g
 Laurel seco 5g
 Pimienta negra grano 10g
 Sal de mesa 20g
 Agua potable 1,5 litros

Subreceta 2: Chicharrones de calamar

Calamar pelado 200g
 Harina trigo 60g
 Sal de mesa 10g
 Pimienta negra molida 8g
 Aceite vegetal 500 ml
 Limón sutil 100g

Subreceta 3: Pulpo plancha

Pulpo 500g
 Mantequilla sin sal 100g
 Sal de mesa 4g
 Paprika 5g

Subreceta 4: Meloso negro

Arroz 100g
 Cebolla perla 100g
 Ajo entero 10g
 Pasta de achiote 10g
 Tinta de calamar 10g
 Fondo de pulpo 400ml

Subreceta 5: Tuile de ají

Ají rojo 50g
 Aceite de girasol 60g
 Harina de trigo 10g
 Agua potable 55g

Subreceta 6: Alioli

Mayonesa 50g
 Ajo entero 15g

Subreceta 1:

- Colocar en una olla el agua, los vegetales, la sal, la pimienta y las hojas de laurel. Llevar a hervor.
- Asustar el pulpo y ponerlo a cocinar hasta que el cuchillo entre y salga fácilmente de la carne.
- Sacar el pulpo y reservar el fondo.

Subreceta 2:

- Cortar el calamar en aros pequeños, sazonarlos con sal, pimienta y limón.
- Mezclar el calamar con la harina y reservar.
- Calentar el aceite y realizar una fritura profunda del calamar, retirar cuando este crocante y escurrir el aceite.

Subreceta 3:

- Calentar y aceite con la mantequilla (no poner los 100g de mantequilla, hacerlo por partes)
- Poner los tentáculos y la carne del pulpo en el sartén, hechar la sal y la paprika y saltear.

Subreceta 4:

- Cortar la cebolla y el ajo en brunoise fino.
- Hacer un refrito de la cebolla y el ajo con la pasta de achiote.
- Agregar el arroz y freirlo por dos minutos con el ajo y cebolla.
- Agregar poco a poco el fondo de pulpo previamente reservado como si se estuviera haciendo un risotto.
- Una vez cocinado el grano agregar la tinta de calamar y mezclar.

Subreceta 5:

- Licual los ajíes con el agua.
- Poner el resto de ingredientes en la licuadora y mezclar.
- Calentar un sartén y poner poco a poco en diferentes tandas la mezcla sin mover para que el calor forme el "coral".

Subreceta 6:

- Meter el ajo al horno envuelto en papel aluminio para suavizarlo.
- Aplastar el ajo para hacer pasta y licuarlo con la mayonesa.

3.5. Plato fuerte 2: mar de Galápagos

El pargo es un pescado que se lo puede encontrar fácilmente en Galápagos. Los tuberculos como los camotes y las zanahorias se siembran mucho dentro de las islas para poder venderlos internamente. Por esta razón se decidió realizar un plato con una salsa y técnicas de la alta cocina para potenciar lo que las maravillosas islas nos ofrecen. Las escamas crean un impacto visual muy bonito y la beurreblanc de narajana combina perfecto con la sutileza del pescado y el sabor del mejillón.

4. Mar de Galápagos

Realizado por: Nicolás Novoa Román

Tipo: Plato fuerte

Porciones: 4- pax

Ingredientes:



Preparación:

Subreceta 1: Pargo con esacamas de camote

Filete de pargo 600g
Camote amarillo 300g
Sal de mesa 10g
Pimienta negra molida 6g
Aceite de girasol 10g
Mantequilla sin sal 10g

Subreceta 2: Beurreblanc de naranja y mejillones

Cebolla perla 100g
Vino blanco 80ml
Mantequilla sin sal 40g
Naranja 100g
Sal de mesa 8g
Pimienta negra molida 6g
Zanahoria amarilla 300g
Mejillón 12 unidades

Subreceta 1:

- Pelar el camote y cortarlo en laminas finas en una mandolina.
- Con un pequeño cortapastas, cortar el camote para simular las escamas del pescado y reservar en agua para evitar la oxidación.
- Porcionar el filete de pargo y cortarlo en un cuadrado perfecto totalmente plano.
- Sazonar el pescado y colocar las escamas de camote sobre un lado simulando la piel.
- Poner el pescado en la palma de tu mano y colocar el sartén encima para poder dar la vuelta y dejar el lado de las escamas sobre el teflón.
- Agregar aceite y mantequilla y cocinar el pescado a fuego lento.

Subreceta 2:

- Hacer un refrito de la cebolla perla en mantequilla.
- Agregar el vino blanco y evaporar el alcohol.
- Agregar mantequilla poco a poco hasta conseguir la textura deseada.
- Agregar la el jugo de naranja, dejar reducir y corregir sabores.
- Abrir los mejillones y cocinarlos en un poco de la salsa.
- Blanquear las zanahorias y terminar su cocción en la salsa.
- Corregir sabor en la salsa y servir.

4. CONCLUSIONES

Después de haber realizado esta investigación, de haber creado y preparado este menú, es importante resaltar la necesaria mejoría que este país debe tener en los temas relacionados al pescado y a los mariscos. Aunque la pesca industrial en Ecuador sea muy controlada al igual que correctamente procesada, sigue teniendo problemas en cuanto al tamaño y edad de peces y mariscos recolectados. Pese a que expertos como Antonio Camacho afirmen que el procesamiento de pescados y mariscos en Ecuador sea de los mejores, hay estudios que confirman que existe mucho que mejorar en esta materia y sobre todo en el consumo sustentable que existe en el país en relación a estos productos. El Ecuador sigue enfrentándose a los problemas que la pesca artesanal trae, como por ejemplo irrespeto a las temperaturas de cadenas de frío, pesca y recolección innadecuada en animales que aún no llegan a su edad adulta reproductiva y captura de animales sin respetar las vedas por necesidad de subsistir, esto da como resultado que ciertos animales se encuentren en peligro de extinción o que sea ya muy complicado encontrarlos a la venta, sumado al hecho de que cuando están en percha los precios son elevados, teniendo en cuenta también la poca incidencia que tienen los pescados y mariscos en la dieta diaria del ecuatoriano en general conociendo los beneficios nutricionales.

Resalto lo dicho anteriormente ya que no solo la pesca artesanal, sino también la industrial indiscriminada deriva en un verdadero problema en el comercio marítimo interno. Por otro lado tenemos el hecho de que el pescado y marisco ecuatoriano son considerados muy importantes a nivel internacional gracias a su tamaño y su calidad; los grandes comerciantes cumplen a raja tabla los parámetros para exportar estos productos, pero cuando se los vende internamente (aun siendo pesca industrial) han existido casos en donde en los mercados no se venden pescados o mariscos con la edad y tamaño requeridas, lo cual se agrava en la compra y venta de pesca artesanal.

Los cocineros debemos aprovechar la flora y fauna que el Pacífico entrega a nuestras mesas incentivando el consumo sustentable y el respeto a estos productos, pero los problemas con la pesca y recolección limitan mucho la posibilidad de cumplir este objetivo. Existen restaurantes como el “Zfood” que trabajan con una campaña de pesca sustentable a la par que manejan el restaurante, pero lastimosamente no son todos los restaurantes que exigen que sus proveedores cumplan los parámetros a los distintos proveedores.

Esta fue una de las razones por las cuales no se pudo conseguir dos pescados que yo solicité para poder preparar mi menú: albacora y mero, sustituyéndolos por lenguado y pargo. Es decir, el existente irrespeto a los años de vida del producto adquirido del mar hacen que las vedas se vuelvan más estrictas y por ende el mero y la albacora no se encontraban en la lista de proveedores.

En cuanto al menú, lo diseñé con el objetivo de demostrar que tanto los pescados y mariscos más comunes de las provincias tratadas como los productos encontrados en tierra firme de estas mismas provincias, pueden ser llevados a la alta cocina con técnicas y conceptos aprendidos durante los cuatro años de carrera de Gastronomía. La idea de hacerlo de esta forma fue también direccionada para dar a conocer que el Ecuador tiene todo lo necesario para ser potencia gastronómica mundial y que sus productos pueden ser cocinados y experimentados por los chefs de todo el mundo.

Los resultados fueron de mi satisfacción, logré aprender sobre la gran versatilidad y alta calidad que tienen los productos nacionales en comparación a varios países del mundo; y, logré plasmar platos muy vistosos con técnicas de alta cocina tal como lo esperaba.

El Ecuador tiene mucho que trabajar en relación a sus productos del mar, se necesita crear conciencia ambiental para poder mejorar los ecosistemas marinos y poder mejorar el consumo sustentable de pescados y mariscos. Tenemos de los mejores productos marítimos del

mundo, si como cocineros logramos mejorar la incidencia en la dieta diaria y mejoramos el consumo de los mismos, obtendremos resultados esperanzadores y podremos potenciar al Ecuador gastronómico aprovechando el auge que la gastronomía está teniendo en el país de forma nacional e internacional.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Arana, P. M., & Viviana, G. M. (1983). *La Pesca en el Océano Pacífico: 1964-1980*.
- Bravo Velásquez, E. (2014). *La biodiversidad en el Ecuador*. Abya-Yala/UPS.
- Buele, C. G. V., Peñafiel, M. U. A., & Bravo, G. H. M. (2019). Rutas gastronómicas como factor de desarrollo: caso Esmeraldas-Ecuador. *Revista Científica Ciencia y Tecnología*, 19(21).
- Camacho, A. (2021). "Procesamiento de pescados y mariscos en Ecuador". En persona. Quito.
- Cantos, S. G. (2020, 14 noviembre). Pescados y mariscos exóticos ecuatorianos al estilo europeo, propuesta en Bacco Fish Market. EL UNIVERSO. <https://www.eluniverso.com/entretenimiento/2020/11/14/nota/8048305/pescados-mariscos-exoticos-ecuatorianos-estilo-europeo/>
- Cruz, M., Gabor, N., Mora, E., Jiménez, R., & Mair, J. (2003). Lo conocido y desconocido de la Biodiversidad Marina en el Ecuador (Continental e Insular). *Gayana (Concepción)*, 67(2), 232-260.
- Delaredalplato.com. (2020). Recuperado el 22 de abril 2021, de <https://www.delaredalplato.com/guia-de-consumo>.
- Escobedo Mota, M. J. (2014). *Estudio de factibilidad para la creación de un Restaurante de cocina costeña Ecuatoriana en el Cantón Santa Lucía de la Provincia del Guayas* (Bachelor's thesis, Universidad de Guayaquil, Facultad de Ingeniería Química).
- FAO. (2003). *Información sobre la ordenación pesquera: La República del Ecuador*.
- Jácome, H., Naranjo, M., Burgos, S., Arghoti, A., & Villarruel, D. (2011). FLACSO-MIPRO.
- Márquez, G. *Biodiversidad Marina*.
- Maddison, A., Machell, K., & Adams, L. (1999). *Procesamiento de pescado* (Vol. 10). Soluciones Prácticas.
- Mendoza Macías, L. D. R. (2010). *Creación de restaurante de gastronomía ecuatoriana* (Bachelor's thesis, Universidad de Guayaquil. Facultad de Ingeniería Química).
- Ministerio de Turismo del Ecuador. (2012). *Ecuador Culinario Saberes y Sabores*. Recuperado el 23 de abril 2021 de <http://www.amevirtual.gob.ec/wp-content/uploads/2018/03/Ecuador-Culinario.pdf>.
- Montenegro Solórzano, E. A. (2016). *Cocina Tradicional Ecuatoriana* (Bachelor's thesis, Quito: USFQ, 2016).

- Núñez, M., Álvarez, R., & Wong, K. (2016). *Plan de conservación y uso. Plataforma Pacífico*. Redpacifico.net.
- Poveda Burgos, G., Arévalo Amaguaña, J., Bajaña Bonilla, K., Chele Alonzo, M., Deleg Uzho, J., & Salvatierra Quimiz, C. (2016). La exportación de mariscos ecuatorianos al mercado de Japón. EUMED. <https://www.eumed.net/rev/japon/27/mariscos.html>
- Reyes Lopez, M., & Martinez Flores, S. (2018). SOBRE LA COMPOSICIÓN DE NUTRIMENTAL DE LA GASTRONOMÍA TÍPICA ECUATORIANA. *Revista Cubana de Alimentación y Nutrición*, 28(Julio-Diciembre del 2018), 299.
- Ron Padilla, T. (2012). *"Estrategias para el incremento de consumo de pescado en el centro de desarrollo infantil MIES. Noviembre 2011 a Febrero 2012* (Licenciada en Nutrición Humana). Pontificia Universidad Católica del Ecuador.
- Telégrafo, E. (2014, 25 octubre). Ecuatorianos consumen 7,8 kg de mariscos al año. El Telégrafo. <https://www.eltelegrafo.com.ec/noticias/economia/4/ecuatorianos-consumen-78-kg-de-mariscos-al-ano>
- Valarezo, G. (2021, 19 febrero). Una reseña de Nuema, primer restaurante ecuatoriano entre los 50 Best. GK. <https://gk.city/2020/12/22/nuema-50-best-america-latina-quito/>
- Vizcaino, G. (2021). "Incidencia de pescados y mariscos en la dieta diaria". En persona. Quito.

5. ANEXOS

ANEXO A: PANEL DE JUECES DE LA DEGUSTACIÓN DEL MENÚ

1. Sebastián Navas.
2. Mario Jimenez.
3. Esteban Tápia.
4. Mikael Koziol.

ANEXO B: MAR DE SANTA ELENA

ANEXO C: MAR DE ESMERALDAS

ANEXO D: MAR DE MANABÍ

ANEXO E: MAR DE GALÁPAGOS