

UNIVERSIDAD DE CUENCA



**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD
CARRERA DE GASTRONOMÍA**

“ENCURTIDOS TÍPICOS CUENCANOS”

Tesis previa a la obtención del Título de: “Licenciado en Gastronomía y
Servicios Alimentos y Bebidas”

DIRECTORA:

Magister Clara Aidee Sarmiento Arévalo

CI: 010185505-4

AUTOR:

Juan Diego Aguirre Serrano

C.I.: 010520198 - 2

Cuenca - Ecuador

Marzo 2016



RESUMEN

Esta tesis fue realizada con el fin de rescatar un proceso culinario y artesanal de la ciudad de Cuenca, conocido como “encurtido” dicho proceso es muy importante ya que nos permite alargar la vida útil de los alimentos, principalmente de hortalizas y verduras, sin que estos sean afectados en sus propiedades organolépticas.

La propuesta de diferentes recetas de encurtidos típicos cuencanos, han permitido comprobar que su elaboración es sencilla, conformada de vinagre blanco, limón, sal, agua y azúcar, solución ácido salina donde se sumergen las verduras y hortalizas más comunes del medio local, y además me ha permitido tener una estimación del costo de producción.

Los productos utilizados para la elaboración de los encurtidos propios de las fiestas de carnaval son de fácil adquisición ya que éstos generalmente concuerdan con periodos de cosecha lo que significa abundancia de ciertos productos de la región.

La elaboración artesanal que he realizado en este proceso gastronómico ha permitido conocer la identidad de nuestra cultura, la misma que desaparece y es remplazada por elaboraciones similares pero industrializadas.

Palabras clave: encurtido, artesanal, cuencano, liquido de gobierno, carnaval.



ABSTRACT

This thesis was conducted in order to rescue a culinary and artisan process of the city of Cuenca, known as "pickle" this process is very important because it allows us to extend the shelf life of food, mainly of vegetables, without these are affected in their organoleptic properties.

I have made several recipes typical cuencanos pickles, which allowed me to see that their preparation is simple, made of white vinegar, lemon juice, salt, sugar and water, saline acid where vegetables and most common vegetables in the local media are submerged, and also it allowed me to have an estimate of the cost of production.

The products used for making pickles own the carnivals are readily available since they generally agree with harvest periods which means abundance of certain products in the region.

Craftsmanship I've done in this culinary process has allowed me to know the identity of our culture, it disappears and is replaced by similar but industrialized elaborations.

Keywords: brining, artisan, cuencano, liquid of carnival.



ÍNDICE

PORTADA.....	1
ABSTRACT	3
ÍNDICE	4
ÍNDICE DE ILUSTRACIONES	7
AGRADECIMIENTO	11
DEDICATORIA.....	12
INTRODUCCIÓN.....	13
CAPÍTULO I.....	15
1. BREVE INTRODUCCIÓN A LOS ENCURTIDOS TÍPICOS CUENCANOS.....	15
1.1 Breve introducción a los encurtidos.....	15
1.2 Principios Generales	16
1.2.1 Definición del producto	17
1.3 Clasificación de los encurtidos, fermentado y no fermentados	17
1.3.1 Encurtidos Fermentados - fermentación láctica	18
1.3.1.1 Fase Primaria.....	18
1.3.1.2 Fase Intermedia	18
1.3.1.3 Fase Final	18
1.3.2 Encurtidos no Fermentados o de Fabricación Directa.....	19
1.3.3 Índice de Conservación (IC).....	19
1.3.4 Cambios Físicos	20
1.3.5 Cambios químicos	20
1.3.6 Cambios Microbiológicos	20
1.4 Características de los encurtidos.....	21
1.4.1 Beneficios de comer encurtidos	21
CAPÍTULO 2.....	23
2. MATERIA PRIMA LOCAL Y RIESGOS DE PRODUCCIÓN EN LA ELABORACION DE ENCURTIDOS	23
2.1 Materias primas utilizadas en la elaboración de encurtidos	23
2.2 Principales productos existentes en Cuenca aptos para la elaboración de encurtidos	23
2.2.1 Ají y pimiento	24
2.2.1.1 Pimiento	25
2.2.2 Ajo	25
2.2.3.1 Cebollitas blancas	27
2.2.4 Coliflor	27
2.2.5 Esparrago	28



2.2.7 Palmito.....	30
2.2.8 Suquini o Calabacín.....	31
2.2.9 Remolacha	32
2.2.11 Zanahoria	35
2.2.12 Alcaparra	36
2.3 Principales especias existente en Cuenca útiles para la elaboración de encurtidos	38
2.3.1 Laurel	38
2.3.2 Cardamomo	39
2.3.4 Clavo de olor	41
2.3.5 Cilantro	42
2.3.6 Semillas de mostaza.....	43
2.3.7 Jengibre.....	44
2.3.8 Orégano.....	45
2.3.9 Tomillo	46
2.3.10 Romero.....	46
2.3.11 Pimienta dulce	48
2.3.12 Conservación de especias.....	48
2.3.13 Aceites y vinagres que se complementan	49
2.4 Factores físicos de riesgo.....	49
2.4.1 Contaminación de la materia prima.....	50
2.4.2 Mico toxinas.....	50
2.4.3Riesgo Microbiano	51
CAPÍTULO 3.....	52
3. PRINCIPALES TECNICAS EMPLEADAS EN LA ELABORACIÓN DE ENCURTIDOS.....	52
3.1 Clasificación y calificación de materias primas	52
3.1.1 Relaciones de madurez y calidad	52
3.1.2 Cualidades organolépticas.....	53
3.2 Lavado en frio20°	53
3.3 Pelado y cortado de verduras y hortalizas	54
3.4 Inactivación Enzimática	55
3.5 Escaldado	55
3.5.1 Ventajas del escaldado.....	56
3.5.2 Desventajas del escaldado	57
3.6 Formulación del líquido de gobierno.....	57
3.7 Esterilización artesanal de envases	58
3.7.2 Mediante agua hirviendo.....	59



3.7.1 Secado por horno.	59
3.8 Llenado de envases	60
3.8.1 Cierre de envases.....	61
3.8.2 El ajuste perfecto	61
CAPITULO IV	62
4 ENCURTIDOS CUENCANOS A TRAVÉS DEL TIEMPO.....	62
4.1 Trascendencia del encurtido en Cuenca	62
4.2 Los primeros encurtidos cuencanos	64
4.3 Festividades y elaboración del encurtido en Cuenca.....	65
4.4 Evolución del encurtido	66
4.4.1 Ventajas de la evolución del encurtido cuencano.....	68
4.4.2 Desventajas de la evolución del encurtido en cuencano	69
CAPITULO V	72
5. ELABORACION DE DIEZ RECETAS DE ENCURTIDOS.....	72
5.1 Envases	72
5.2 Productos, Cocción y cortes.....	72
5.2.1 Cocción.....	73
5.2.2 Cortes.....	74
5.2.2.1 Tipos de cortes estándar	75
5.3 Vinagres y Aceites.....	75
5.4 Fichas técnicas	77
5.4.1 Receta de líquido de gobierno para encurtido	77
5.4.2 Receta de encurtido #1	79
5.4.3 Receta de encurtido # 2.....	81
5.4.4 Receta de encurtido # 3.....	83
5.4.5 Receta de encurtido # 4.....	85
5.4.6 Receta de encurtido #5.....	87
5.4.7 Receta de encurtido #6.....	89
5.4.9 Receta de encurtido #8.....	93
5.4.10 Receta de encurtido #9.....	95
5.4.11 Receta de encurtido #10	97
5.5 Envasado	99
5.6 Sellado	99
5.7 Flujo grama de producción de encurtidos Método Appert.....	101
BIBLIOGRAFÍA.....	119



ÍNDICE DE ILUSTRACIONES

Ilustración 1. Pimiento amarillo	25
Ilustración 2. Pimiento rojo	25
Ilustración 3. Cebolla	27
Ilustración 4. Coliflor	28
Ilustración 5. Espárrago	29
Ilustración 6. Pepino	30
Ilustración 7. Palmito.....	31
Ilustración 8. Suquini.....	32
Ilustración 9. Remolacha.....	33
Ilustración 10. Rábano	34
Ilustración 11. Zanahoria.....	36
Ilustración 12. Alcaparra en penco	37
Ilustración 13. Alcaparra en capullo	37
Ilustración 14. Laurel.....	39
Ilustración 15. Cardamomo	40
Ilustración 16. Canela	41
Ilustración 17. Clavo de olor.....	42
Ilustración 18. Cilantro	43
Ilustración 19. Semillas de mostaza	44
Ilustración 20. Jengibre	45
Ilustración 21. Orégano.....	45
Ilustración 22. Tomillo	46
Ilustración 23. Romero	47
Ilustración 24. Pimienta dulce	48
Ilustración 25. Clasificación y calificación de materias primas.....	52
Ilustración 26. Lavado en frío	54
Ilustración 27. Escaldado ó escalfado	56
Ilustración 28. Esterilización de frascos	59
Ilustración 29. Secado por horno	60
Ilustración 30. Encurtido cuencano	62
Ilustración 31. Entrevistas de campo Paute #1	70
Ilustración 32. Entrevistas de campo Paute #2	70
Ilustración 33. Supermercado, encurtido industrial #1	71
Ilustración 34. Supermercado, encurtido industrial #2	71
Ilustración 35. Envases.....	72
Ilustración 36. miche in place, cortes, porcionamiento	73
Ilustración 37. Cocción.....	74
Ilustración 38. Aceites y vinagres.....	76
Ilustración 39. Envasado.....	99
Ilustración 40. Sellado artesanal al vacío	100
Ilustración 41. Calificación de degustación #1	106
Ilustración 42. Calificación de degustación #2.....	107
Ilustración 43. Calificación de degustación #3.....	108
Ilustración 44. Calificación de degustación #4.....	109
Ilustración 45. Calificación de degustación #5.....	110
Ilustración 46. Mesa de degustación	111
Ilustración 47. Breve introducción al tema de tesis.....	111
Ilustración 48. Explicación de los ingredientes y técnicas empleadas ..	112



Ilustración 49. Momento de degustación y valoración de las autoridades	112
Ilustración 50. Finalización de la degustación con la presencia de la Mgt. Marlene Jaramillo, la del Mgt. Leonardo Torres, de la Mgt. Clara Sarmiento y la del señor Decano, Ing. Santiago Carpio.	113
Ilustración 51. Formato de encuesta receta #1	114
Ilustración 52. Formato de encuesta receta #2	115
Ilustración 53. Formato de encuesta receta #3	116
Ilustración 54. Formato de encuesta receta #4	117
Ilustración 55. Formato de encuesta receta #5	118

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1. Líquido de gobierno	77
Tabla 2. Líquido de gobierno 1	78
Tabla 3. Receta # 1	79
Tabla 4. Receta # 2	80
Tabla 5. Receta #2	81
Tabla 6. Receta #3	83
Tabla 7. Receta #4	85
Tabla 8. Receta #5	87
Tabla 9. Receta #6	89
Tabla 10. Receta #7	91
Tabla 11. Receta #8	93
Tabla 12. Receta #9	95
Tabla 13. Receta #10	97



CLÁUSULA DE DERECHO DE AUTOR

UNIVERSIDAD DE CUENCA



CLÁUSULA DE DERECHO DE AUTOR

Juan Diego Aguirre Serrano, autor de la tesis "ENCURTIDOS TÍPICOS CUENCANOS", reconozco y acepto el derecho de la Universidad de Cuenca, en base al Art. 5 literal c) de su Reglamento de Propiedad Intelectual, de publicar este trabajo por cualquier medio conocido o por conocer, al ser este requisito para la obtención de mi Título de Licenciado en Gastronomía y Servicios Alimentos y Bebidas. El uso que la Universidad de Cuenca hiciera de este trabajo, no implicará afección alguna de mis derechos morales o patrimoniales como autor.

Cuenca, 04 de Mayo del 2016



Juan Diego Aguirre Serrano
010520198 - 2



CLÁUSULA DE PROPIEDAD INTELECTUAL


UNIVERSIDAD DE CUENCA



CLÁUSULA DE PROPIEDAD INTELECTUAL

Juan Diego Aguirre Serrano, autor de la tesis "ENCURTIDOS TÍPICOS CUENCANOS", certifico que todas las ideas, opiniones y contenidos expuestos en la presente investigación son de exclusiva responsabilidad de su autor.

Cuenca, 04 de Mayo del 2016



Juan Diego Aguirre Serrano
010520198 - 2



AGRADECIMIENTO

Quiero agradecer principalmente a la enorme voluntad de Dios por hacerme un mejor ser humano para servir a las personas que han sido y son mi base e impulso en esta vida.

A mi madre y padre, Catalina y Gustavo, por su inagotable apoyo, a mi amiga y esposa Graciela que siempre cree en mi aun cuando yo no, a mis hermanos Fernanda y Josué por su ánimo y apoyo, al Mayor, mejor conocido como el tío Felipe, que fue mi compañero en esta investigación.

Finalmente pero no menos importante, quiero agradecer a mi directora de tesis la Mg. Clara Sarmiento, por aceptarme para compartir su visión y acertados consejos, a los docentes que formaron parte en la degustación, el Mg. Leonardo Torres, la Mg. Marlene Jaramillo, y el Sr. Decano, Ing. Santiago Carpio.

Todas estas personas con su ayuda y colaboración hicieron posible la realización de este proyecto de tesis.



DEDICATORIA

Este trabajo investigativo va dedicado a mi familia, mis padres, esposa, hermanos, al mayor, mi directora y a mí.



INTRODUCCIÓN

Con el presente trabajo investigativo se quiere demostrar y dar a conocer al público en general la fragilidad de una costumbre gastronómica típica de la ciudad de Cuenca como es la elaboración de encurtidos caseros, ideales para la conservación de alimentos, son saludables y propicios para comer entre horas, ya que producen la sensación de saciedad y tienen un muy bajo nivel calórico.

Además, he desarrollado esta investigación con el ánimo de rescatar esta y otras preparaciones típicas cuencanas que se entrelazan con costumbres propias de nuestra cultura, pero que de a poco se pierden en la modernidad de la oferta y la competencia comercial.

Este trabajo se dividió en cinco capítulos. El primero de ellos trata del encurtido y sus características físicas y químicas más relevantes, los dos tipos de encurtidos por fermentación y directa, así como su índice de conservación, como actúan en acción con los alimentos y los riesgos que sufren sin un correcto manejo de los procesos.

El segundo capítulo describe la materia prima local más común empleada en esta elaboración casera, así como las distintas especies aromáticas más populares y especifica los riesgos de contaminación microbiana.

El tercer capítulo apunta a describir las principales técnicas empleadas en la clasificación y calificación de materias primas, la relación madurez y calidad, transportación, procesado, formulación del líquido de gobierno, esterilización de envases, llenado y sellado.

El cuarto capítulo se apoya en la investigación de campo y concretamente en entrevistas realizadas a profesionales del medio y personas reconocidas a quienes se les hace preguntas concretas que enfatizan en la trascendencia del encurtido en Cuenca, los primeros encurtidos cuencanos, festividades y elaboración, evolución, ventajas y desventajas.



Finalmente en el quinto capítulo se ha finalizado con la recreación de diez recetas de encurtidos, utilizando la información recopilada, así como técnicas artesanales y productos de la zona, y posteriormente se ha realizado una degustación que valoró y calificó los mismos con resultados altamente satisfactorios.



CAPÍTULO I

1. BREVE INTRODUCCIÓN A LOS ENCURTIDOS TÍPICOS CUENCANOS

1.1 Breve introducción a los encurtidos

La gastronomía cuencana posee características marcadas, que la diferencian al instante de otras nacionales igualmente asentadas y de renombre, sus mercados la dotan de todo tipo de productos locales, de sierra baja o alta, de productos costeros, o de oriente.

Esta investigación busca desempolvar las recetas más típicas de una elaboración artesanal y antigua para la conservación de alimentos como lo es la del *Encurtido*, en base a los productos más idóneos y apreciados del ámbito local y nacional,

La práctica de encurtir tiene miles de años como alternativa para conservar los alimentos, sobre todo frutas, verduras, carnes y pescados. Los alimentos se cuecen en salmuera, en vinagre en una mezcla de ambos, y que fermenta por sí solo o con la ayuda de un inóculo (microorganismo como *Lactobacillus plantarum*), el cual baja el pH y aumenta la acidez del mismo. Una característica que permite la conservación es el medio ácido del vinagre que posee un pH menor que 4,6 y es suficiente para inactivar la mayor parte de las necro bacterias.

Los métodos para su elaboración pueden variar, pero existen algunas normas básicas. Los alimentos que se desea encurtir deben ser lo más frescos y firmes posible y el medio de encurtido debe estar suficientemente concentrado para garantizar la conservación del producto, se suele añadir a la marinada hierbas y sustancias antimicrobianas, tales como la mostaza, el ajo, la canela, jengibre o clavo. El equilibrio entre agrio, salado y dulce es crucial.



Si el alimento a encurtir contiene suficiente humedad, entonces hablamos de un encurtido en salmuera, el cual se puede producir mediante el añadido de sal. Por ejemplo, el sauerkraut y el kimchi coreano, ambos se producen por salazón de vegetales con el motivo de quitar el exceso de agua.

El proceso de fermentación natural, a temperatura ambiente, mediante acción de la bacteria del ácido láctico requiere de un medio ácido. Otros encurtidos se elaboran mediante la inmersión del mismo en vinagre. A menos el proceso de envasado, el encurtido que incluye la fermentación requiere que el alimento no sea completamente esterilizado antes de ser sellado. Debe pensarse que la acidez o salinidad de la solución, la temperatura de fermentación, la exclusión de oxígeno durante el proceso darán el resultado final de sabor del producto, debido en parte a la dominancia de unos microorganismos frente a otros

Existen algunas variaciones de la preparación en la cual se agrega azúcar o algún otro ingrediente para condimentar.

También hay encurtidos de fruta que se sumergen en soluciones azucaradas con aromatizantes naturales.

1.2 Principios Generales.

Se debe manejar alimentos en estado óptimo, es decir maduros de textura firme y fresca, niveles equilibrados de acidez, sal y dulce en la elaboración del líquido de gobierno, envases adecuados, de vidrio y tapa metálica, procesos puntuales y esterilizados, además de un cierre al vacío que procure eliminar el aire al interior de los envases.

“Los encurtidos pueden ser frutas y hortalizas conservados en salmuera o vinagre, y pueden ser dulces, agrios y condimentados con ajo, hierbas y especias”(Rowney, 2003), pág. 142.

Es decir que la característica principal de estos es conservar dichos alimentos para poder servirse de los mismos fuera de época.

Su elaboración debe ir acompañada de procesos y circunstancias óptimas para el éxito de la elaboración, se debe trabajar con productos maduros, en un medio equilibrado de sabores y sobre todo la higiene y presencia de aire



al momento del sellado, esto evitara el deterioro de los productos y la creación de moho.

“Esto puede evitarse llenando los tarros hasta el borde y eliminado las burbujas antes de tapar”(Rowney, 2003), **pág. 14.**

1.2.1 Definición del producto

Según la FAO por “*encurtido*” se entiende el producto:

- a) Preparado con frutas, hortalizas, cereales, legumbres, especias y condimentos sanos, limpios y comestibles;
- b) Sometido a curado y elaboración con ingredientes apropiados al tipo de producto, con objeto de asegurar la conservación del mismo y de su calidad;
- c) Elaborado en forma apropiada para asegurar la calidad y conservación apropiadas del producto
- d) Conservado en forma apropiada en un medio de cobertura idóneo con ingredientes apropiados al tipo y variedad de encurtido.

Por lo tanto, los encurtidos son todas aquellas elaboraciones gastronómicas en base a frutas, verduras u hortalizas, cuya base para su conservación es el alto grado de acidez.

1.3 Clasificación de los encurtidos, fermentado y no fermentados

Diversos factores contribuirán, en la mayoría de las situaciones, al sistema total de conservación, a la integridad y la estabilidad del producto, por ejemplo, el contenido de sal, sólidos solubles y actividad agua, cualquier tratamiento térmico que se aplique, y la presencia de conservantes y antioxidantes.



1.3.1 Encurtidos Fermentados - fermentación láctica

Se elaboran mediante la fermentación del azúcar de los vegetales. El proceso se inicia ante una determinada concentración de sal (10%) que debe mantenerse constante. La elaboración de estos encurtidos tarda entre uno y dos meses, dependiendo de la temperatura en la que se realice.

Mediante este proceso la hortaliza no solo se acidifica por la producción de ácido láctico, sino que además se forman otros productos como el ácido acético, alcohol, esteres y aldehídos que confieren al producto características especiales de textura, sabor y color. (Ramirez, 2011)

Los cuales se elaboran mediante una fermentación láctica. Esta fermentación presenta tres fases:

1.3.1.1 Fase Primaria

Es muy importante que desarrollen microorganismos que produzcan fermentación láctica. Para esto es necesario que el vegetal se encuentre en una determinada concentración de sal, para lo cual se puede utilizar una salmuera.

1.3.1.2 Fase Intermedia

Predominan las especies que se desarrollan en acidez baja como *Leuconostoc* y tolerantes a la acidez alta como *Lactobacillus*. (Ramirez, 2011)

1.3.1.3 Fase Final

Este proceso de elaboración es muy largo, variando de acuerdo a la temperatura ambiental; se exige un cuidado especial de la concentración de la salmuera y la acidez del medio.



1.3.2 Encurtidos no Fermentados o de Fabricación Directa

Son encurtidos que no pasan por una etapa de fermentación láctica debidos a que el vinagre trabaja de forma directa sobre los alimentos, vale añadir que los alimentos pasan por un proceso de escaldado, que prepara los mismos para una mejor asimilación. Este método es bastante sencillo y rápido.

“En las conservas que contienen ácido acético, su acción es bacteriostática, y no depende directamente del pH”(Ramirez, 2011)

La capacidad de conservación no depende de la cantidad de vinagre que añadimos a la mezcla o “líquido de gobierno”, es más bien la acidez del mismo, calculada como un porcentaje de los componentes volátiles totales lo nos asegura la calidad del producto final.

1.3.3 Índice de Conservación (IC)

Si el IC es superior a 3.6 podemos esperar una baja presencia microbiana, pero dicha cifra ésta sometida a algunas limitaciones importantes.

“Los niveles altos de azúcar y de sal tienen probablemente una influencia conservadora propia que puede permitir un IC reducido”(Ramirez, 2011)

En la fabricación de encurtidos artesanales se trabaja principalmente de forma directa, es decir encurtidos no fermentados, lo que supone que todo el éxito o fracaso del producto final recaiga sobre el efecto conservador del vinagre a emplearse, sobre las características de los productos y normas básicas de higiene

La influencia de otros ácidos permitidos en los alimentos depende principalmente de su efecto sobre el pH y en menor medida, por consiguiente, de su efecto tampón sobre el sistema completo. Ninguno tiene la capacidad conservadora del acético, aunque todos ejercen una contribución para que el producto final tenga un sabor característico.(Ramirez, 2011)



1.3 4 Cambios Físicos

“En las primeras 48 – 72 horas el agua, los azúcares, los minerales, proteínas y otras sustancias contenidas en el fruto se difunde por ósmosis a la salmuera. En la salmuera estas sustancias constituirán el alimento de las bacterias productoras del ácido láctico y otros microorganismos. Como consecuencia el producto pierde peso y se produce un arrugamiento. Transcurrido dicho periodo la sal comienza a penetrar los frutos y con ella el líquido de gobierno, lo que ayuda a que los productos ganen peso y recuperen su forma natural.

La textura de los productos durante la fermentación es el aspecto físico más importante, esta va a determinar las diferencias cualitativas entre los productos fermentados y los frescos”. (Fabricación de Encurtidos, 2015)

1.3.5 Cambios químicos

"El principal cambio químico consiste en la transformación de los azúcares contenidos en los frutos en ácido láctico debido a la acción microbiana. Aunque el principal producto de la fermentación es el ácido láctico, también produce cantidades inferiores de ácido acético. Otros compuestos que aparecen en menores proporciones son alcoholes y esterés. Durante la fermentación ácido láctica se originan cantidades importantes de anhídrido carbónico y e hidrógeno”.(Fabricación de Encurtidos, 2015)

1.3.6 Cambios Microbiológicos

Los microorganismos más importantes que interviene son:

“bacterias productoras de ácido láctico, bacterias productoras de gases y levaduras, organismos que están presentes de forma natural en los frutos. Las bacterias productoras de ácido láctico, aunque presentan variaciones estacionales y de distribución, son las responsables de los mayores cambios en los frutos”.(Fabricación de Encurtidos, 2015)



1.4 Características de los encurtidos

El encurtido es uno de los métodos naturales de conservación de alimentos más antiguos y más extendido por todo el mundo. Gracias a sus características, permite mantener las cualidades de los alimentos durante meses, aporta sabor y aromas muy apreciados. Se puede encurtir cualquier tipo de alimento, pero lo más extendido es usarlo para la conservación de verduras y hortalizas.

Una gran ventaja que tienen los productos de esta naturaleza es la existencia de un riesgo mínimo de intoxicación alimenticia provocada por los mismos, siempre que contengan algo de ácido acético (0.5 %aproximadamente), e incluso cuando no se emplea ácido acético ni vinagre, siempre que se alcance un pH suficientemente bajo no se multiplicaran los microorganismos patógenos.

Los encurtidos precisan de distintos tiempos para madurar, unos pueden requerir de un día y otros hasta seis meses, lo importante es siempre guardar las preparaciones en lugares frescos, secos y oscuros, ya que la luz del sol puede desencadenar una fermentación alcohólica.

1.4.1 Beneficios de comer encurtidos

El encurtido o pickles, pueden parecer un abre boca algo mezquino por la cantidad que una cree que puede llegar a consumir antes o durante una comida, pero es un producto ideal para comer a des horas, gracias al efecto de saciedad que produce, pero si se desea comer en mayores cantidades es bueno saber que su aporte calórico y su contenido de grasa es bajo. Ideal para dietas sin pasar hambre.

Algunas de los principales beneficios que aportan los encurtidos a nuestra salud son:

- Ayudan a abrir el apetito.
- El ácido acético del vinagre permite convertir las grasas y los carbohidratos en moléculas de energía



- Favorecen la flora intestinal.
- Ayudan a la digestión de alimentos.
- Restablece el equilibrio entre los microorganismos del intestino.
- Tonifican el hígado.
- Alivian el estreñimiento y la aerofagia.
- Quitan el deseo de comer alimentos ricos en azúcar.
- Algunos de ellos ayudan a controlar los niveles de colesterol.

Al igual que cualquier otro producto o alimento, debemos recordar que debe haber moderación, sabemos que en la elaboración de encurtidos hay considerables contenidos de sal, por ello es mejor consumirlos en pequeñas cantidades, apreciando cada uno de los matices y beneficios que nos aportan.

Por otra parte vale destacar que los encurtidos industrializados, que fácilmente encontramos en los súper – mercados, suelen ser muy fuertes para la mucosa digestiva ya que este tipo de encurtidos son elaborados con gran cantidad de vinagres comerciales, conservantes, potenciadores de sabor, y picantes estilizados



CAPÍTULO 2

2. MATERIA PRIMA LOCAL Y RIESGOS DE PRODUCCIÓN EN LA ELABORACION DE ENCURTIDOS

2.1 Materias primas utilizadas en la elaboración de encurtidos

Entre las diferentes verduras y hortalizas, junto a tipos de vinagre, afrutados o más intensos, así como vinos, salmueras, almibares y especias, son las materias primas más comunes para poder preservar por mayor tiempo un alimento. Los productos idóneos para encurtir pueden someterse a fermentación ácido láctico o bien no fermentarse. También pueden elaborarse tipos de encurtidos mediante adición de azúcares, especias, esencias y aromas, pero siempre con la presencia del vinagre, ya que este representa su característica primordial.

La materia prima debe poseer una textura firme y fibrosa, esta deberá estar exenta de sabores extraños y amargos, así como de malos olores.

Una recolección manual de los productos nos ayuda a trabajar con un mayor porcentaje de tamaños pequeños, muy apreciados comercialmente, por ser una presentación más atractiva al consumidor

2.2 Principales productos existentes en Cuenca aptos para la elaboración de encurtidos

La gastronomía de Cuenca tiene la suerte de ser bien nutrida por una inmensa cantidad de productos agrícolas procedentes de sus propias tierras, su variedad es muy amplia y su calidad un ejemplo para la gastronomía mundial. Pero no todos sus productos pueden ser los indicados para la elaboración de encurtidos, es por eso que nos centramos en los productos más significativos para la elaboración de encurtidos locales



2.2.1 Ají y pimiento

El ají es un fruto que en la actualidad es constante en preparaciones y sobre toda en la mesa de toda la gastronomía local de Cuenca y el Austro entero, este producto llamado ají los receptores de dolor de la boca y la garganta que son responsables de la sensación de calor. Una vez han sido activados, estos receptores envían al cerebro el mensaje de que se está consumiendo algo.

“El intenso sabor picante del ají proviene de la capsaicina, sustancia presente especialmente en la membrana y en las semillas.

“Como norma general, los chiles verdes son más picantes que los rojos y los pequeños más que los grandes, pero no siempre es así.”(Wright, 1997)

Las elaboraciones más clásicas llevan vinagre, sal, especias y ácido ascórbico para una elaboración más industrializada, la presencia del ají como encurtido puede ser más apreciada como un aderezo para realzar el sabor de carnes rojas, aves y pescado, en la actualidad las elaboraciones del ají como sazónador, son preparadas con tomate de árbol, cebollín, culantro, cebolla, limón u otros ingredientes, pero estas son preparaciones instantáneas que se realizan para su consumo inmediato. Ahora para una preparación más elaborada como la de ajíes encurtidos tenemos un par de opciones, una de ellas es trabajar con el fruto del ají, fresco, maduro y otra es dejarlo secar, y si es posible mediante un ahumado, previo a la elaboración del encurtido.

2.2.1.1 Pimiento

“Los hay amarillos, verdes y rojos, volviéndose más dulces y aumentando su contenido en vitaminas al madurar. La capsaicina es la responsable de su sabor especial, pudiéndose comer crudo, cocido y asado. La vitamina C de unos 100 gramos cubre la necesidad recomendada, 60 miligramos por día, además es antioxidante, tiene carotenoides provitamina A, beta caroteno, luteína, zeaxantina y betacriptoxantina. Unos 100 gramos dan 50% o más de la necesidad recomendada de provitamina A. (Alvarado, 2008 pág. 145)

Ilustración 1. Pimiento amarillo



Fuente: Juan Diego Aguirre S:

Ilustración 2. Pimiento rojo



Fuente: Juan Diego Aguirre S.

2.2.2 Ajo

Durante siglos, el ajo ha sido una especie imprescindible en la cocina mundial, de igual forma en la cocina típica cuencana podemos apreciar la



fuerte influencia de este producto que forma parte de la familia de la liliáceas, como el puerro, la cebolla y chalotas.

“Originario de Asia central, se cultiva en clima soleado y seco. Su fuerte olor tan característico se siente cuando se corta, pica o tritura, debido a disrupción de las membranas, quedando libre la allinasa, enzima que convierte unos compuestos órganos sulfurosos, sulfóxidos, de aminoácidos no nutritivos, en ácidos sulfénicos, que en la cebolla forma un compuesto lacrimógeno y en el ajo, uno oloroso. Sorprende el alto contenido nutricional del ajo, tiene 30.4% de carbohidrato, más que la papa y el camote, 5.6% de proteína. Tiene muy pocos nutrientes, 0,8% de grasa, 9 mg% de vitamina C. Por tener solo 61% de agua, no es necesario refrigerarlo cuando esta entero”(Alvarado, 2008 pág. 148)

Su uso es frecuente en la cocina típica cuencana, y se emplea comúnmente como un sazonador al momento de preparar los refritos, previos a la elaboración de sopas, salsas, o como adobo para carnes rojas o blancas, a las cuales además de ser un potenciador de sabor sirve también como un eficaz conservante natural, pero existe una diferencia al momento de trabajar con ajo fresco y ajo seco, en pasta o en polvo, por ello la elaboración del encurtido de ajo nos da la solución ideal para aprovechar íntegramente este magnífico producto.

2.2.3 Cebolla

La cebolla mantiene un lugar privilegiado en la gastronomía típica cuencana, su uso ha llegado a ser imprescindible en la cocina local, siempre se la encuentra en distintas elaboraciones culinarias, al igual que el ajo, sirve como un excelente sazonador, aporta sabor y aroma a sus platos, es uno de los mejores antibióticos naturales, por su contenido en compuestos ricos en azufre, tiene propiedades bactericidas y es uno de los mejores remedios naturales para combatir infecciones tanto para el aparato digestivo como respiratorio

Sus ventajas medicinales son variadas pero al igual que otros alimentos ricos en nutrientes, es mejor consumir este producto crudo, para ello es que

su conservación a través de la técnica de encurtido, nos permite apreciar y aprovechar todas las características de esta importante hortaliza.

Las cebollas encurtidas son muy empleadas como aperitivo. El tipo de cebolla que por costumbre se utiliza en el encurtido cuencano es la cebollita.

2.2.3.1 Cebollitas blancas

“Tiene un diámetro de solo 15-35 mm. Son excelentes no solo puesta en vinagre sino también estofadas con los asados”(Teubner pág. 185)

Ilustración 3. Cebolla



Fuente: Juan Diego Aguirre S.

2.2.4 Coliflor

Para la cocina típica cuencana esta carnosa verdura de color blanco es muy familiar, su uso es constante en la elaboración de ensaladas, rellenos, salsa, cremas, o sopas, posee un sabor suave y hasta un poco dulzón.

La coliflor debe ser consumida antes de madurar mientras esta plantada, es decir cuando aún mantiene una forma redondeada compacta semi cubierta por sus hojas, una vez retirada puede ser conservada en refrigeración, pero con el paso del tiempo esta pierde su firmeza. Por ella la elaboración de los encurtidos de coliflor es la alternativa que aprovecha todas las cualidades, de esta hermosa verdura, para convertirla en un saludable aperitivo, fresco y delicioso.

“Se consume cocida, más blanda, en suflés y ensaladas. La coliflor es rica en vitamina C y es una buena fuente de folato. Una ración de 125 gr gramos proporciona 100% de ingesta diaria recomendada de vitamina C y al menos el 10% de folato. Tiene 4.4% de carbohidrato, 2,2% de proteína, 1,8% de fibra t 0.6% de grasa”.(Alvarado, 2008 pág. 136)

Ilustración 4. Coliflor



Fuente: Juan Diego Aguirre

2.2.5 Esparrago

El esparrago encurtido, aporta total frescura a elaboraciones culinarias más sofisticadas, es una opción nutritiva y fácil de preparar.

“El esparrago es plurianual, se produce por rizomas y crece en muchas partes del mundo. En primer lugar está el esparrago blanco que se saca a mano uno por uno, yes de mayor costo. El verde se caracteriza por tener un sabor más fuerte y por un contenido más alto de vitamina C. el exquisito esparrago admite múltiples preparaciones, sin embargo mucho los prefieren solo, cocido al vapor y con poco de mantequilla líquida, con una mezcla de aceite y limón ´por encima, acompañado de un loncha de jamón y un vino blanco”(Teubner págs. 188, 189)

Ilustración 5. Espárrago



Fuente: Juan Diego Aguirre Serrano

2.2.6 Pepino

Hoy en día, es un ingrediente típico en las ensaladas para degustar cerdo o parrilladas, este producto está presente en cualquiera de los mercados locales, y por su sabor su carnosidad y su alto contenido de agua es un alimento excelente para consumirlos crudo y por los mismo es muy popular para la elaboración de encurtido y pickles.

“Familia de los calabacines, melones y zapallos. Botánicamente es fruta, pero se come como verdura en ensaladas. Es oblongo, de 8 a 18 cm. De largo. Su cáscara es verde y oscura y su pulpa es blanca con semillas. Su sabor es suave algo dulce, no se necesita sazonarlo. Originario de la India donde se cultiva hace tres mil años, si cultivo se trasladó también a Grecia y a toda Europa, de donde lo trae Cristóbal Colón a América. Es tierno y muy pobre en carbohidratos 2.6%. Sus semillas no son amargas, se consume crudo totalmente”(Alvarado, 2008 pág. 138)

Ilustración 6. Pepino



Fuente: Juan Diego Aguirre S.

2.2.7 Palmito

Este vegetal producido también por manos ecuatorianas, presenta una textura más compacta y agradable, de color marfil, y una mayor resistencia a la oxidación. Gracias a las condiciones que nuestra región presenta, no es un producto estacional y por ello se lo puede cultivar durante todo el año, con lo que se logra hasta dos cosechas anuales.

En nuestro país a pesar de no ser un producto muy promocionado, poco a poco su consumo se abre paso, sobre todo en presentaciones procesadas o envasadas, que resultan atractivas para hoteles, restaurantes y servicios de catering.

Nuevamente en el palmito encontramos la opción de un producto fresco, un aderezo saludable y agradable para acompañar ensaladas y degustaciones para eventos.

No por nada somos el principal productor y exportador del palmito a quien también conocemos como chontaduro.

Ilustración 7. Palmito



Fuente: Juan Diego Aguirre S.

2.2.8 Suquini o Calabacín

Esta verdura o fruta, es muy conocida y cultivada en nuestro medio y sus uso son múltiples, podemos elaborar en base a este producto, tortillas, salsas, sopas, cremas, ensaladas, pueden servirse, horneados, salteados, rellenos fritos, y como no en encurtidos, excelente para aligerar platos con alto grado de carbohidratos y grasas, su textura y sabor son muy suaves.

“Los mejores calabacines son los jóvenes, de una longitud no superior a 15 cm. Es cuan más tiernos están, el calabacín se prepara en crudo así destaca más su sabor. Además es muy sano, aparte de los hidratos de carbono, sus sustancias de contenido más importantes son las proteínas, el calcio, el fósforo, el hierro, la provitamina A y la vitamina C”.(Teubner pág. 165)

Ilustración 8.Suquini



Fuente: Juan Diego Aguirre S.

2.2.9 Remolacha

La remolacha se ha convertido en un producto de uso diario, existen algunas variedades como la roja, la blanca o la alargada. Ambas son muy ricas en azúcar, que es más asimilable que la de la caña de azúcar.

La remolacha es una raíz que debe ser consumida o cosechada antes de su maduración en el suelo, pues suele volverse muy dura y dificulta su cocción, su presencia en los platos típicos cuencanos siempre está involucrada con ensaladas, pero gracias a “sus propiedades rejuvenecedoras, mineralizantes, anti cancerígenas, energizantes, estimulantes y demás, es que actualmente también se la consume en jugos y batidos en todos los mercados”. Fuente: (www.botanical-online.com/remolacha.htm)

Es un producto idóneo para elaboración de encurtidos, su sabor dulzón va muy bien con los sabores ácidos y salados, su textura fibrosa y sus tonos rojizos son excelentes características para una degustación, y para acompañados y aderezos en fiestas populares.

La remolacha encurtida, es una preparación sencilla que puede estar lista en poco tiempo, pero para obtener una elaboración que dure mucho más debemos centrar nuestro proceso en el método de envasado, por otra parte podríamos considerar que aunque la remolacha no es una fruta, podemos considerar este tipo de encurtido como un encurtido dulce, que perfectamente podríamos acompañar con cítricos como naranja, mandarina o tomate de árbol, combinaciones perfectas para épocas de verano.

“Al cocinar la remolacha hay que evitar que sangre, no hay que cortarla ni pelarla antes de cocerla y debe lavarse con cuidado para que la piel no se rompa, es muy versátil pero debe guardarse en el cajón de las verduras dentro del frigorífico un máximo de dos semanas, y uno o dos días en el caso de las hojas, También se vende en conserva, combina con cebollino, crema agria, jerez, naranja. Patatas, vinagre balsámico”(Rowney, 2003 pág. 375)

Ilustración 9. Remolacha



Fuente: Juan Diego Aguirre S.

2.2.10 Rábano

Su consumo está generalizado para la elaboración de ensaladas pero sus cualidades van más allá, “sirve como antioxidante puesto que contiene mucha vitamina C y compuestos azufrados que ayudan a una mejor digestión y a un mejor funcionamiento del hígado, además su consumo habitual inhibe la aparición de células cancerosas”.

Fuente: (www.botanical-online.com/remolacha.htm)

Los encurtidos en base del rábano son muy sencillos, a más de ser saludable es un excelente acompañante de todo tipo de carnes u ensaladas, y aunque su sabor es fuerte, combina tanto con sabores salados como agrdulces, entonces que mejor forma de evitar el desperdicio del rábano que encurtiéndolos.

“Su picante sabor y sus saludable efectos proceden básicamente de los senevoles que contiene, los cuales estimulan el apetito, favorecen la digestión y alivian dolencias hepáticas y biliares. En nuestras latitudes el rábano se consume principalmente crudo, debido a que en la cocción, desaparece su típico sabor y por tanto, la mayor de sus aceites esenciales” (Teubner págs. 170, 171)

Ilustración 10. Rábano



Fuente: Juan Diego Aguirre S.



2.2.11 Zanahoria

Las zanahorias se pueden consumir de muy diversas formas. Se suelen trocear, y se consumen crudas, cocidas, fritas o al vapor y se cocinan en sopas, guisos, ensaladas, pasteles, así como en comidas preparadas para bebés y animales domésticos.

Es un alimento excelente desde el punto de vista nutricional gracias a su contenido en vitaminas y minerales. El agua es el componente más abundante, seguido de los hidratos de carbono, siendo estos nutrientes los que aportan energía. “La zanahoria presenta un alto contenido de carbohidratos superior a otras hortalizas. Al tratarse de una raíz, absorbe los nutrientes y los asimila en forma de azúcares. El contenido de dichos azúcares disminuye tras la cocción y aumenta con la maduración.”

La zanahoria es otro producto de uso diario y común en la cocina típica cuencana, pero su uso a diario no la ha hecho menos llamativa ni importante, su consumo siempre es más recomendado si el producto es lo más fresco posible, el pickles o encurtido de zanahoria es muy utilizado en reuniones sociales, es una alternativa agradable, que da realce a cualquier comida, empleando esta técnica de conservación y encurtido, aprovechamos la mayor cantidad de sus cualidades nutritivas y medicinales. Se adapta a ensaladas, salsas, cremas, como acompañante de carnes, parrilladas, estofados, mariscos, etc.

“Las zanahorias nuevas o baby son las mejores para degustarse crudas en ensaladas y únicamente han de lavarse con un cepillo antes de su consumo, las más grandes y viejas han de pelarse y cocinarse, combinan con cebolletas, cebollinos, manzanas, menta, naranja, perejil, uvas pasas.”(Rowney, 2003 pág. 461)

Ilustración 11. Zanahoria



Fuente: Juan Diego Aguirre Serrano

2.2.12 Alcaparra

Generalmente siempre han sido comestibles como encurtidos para aderezos, poseen una forma de capullo y aparecen únicamente a inicios o finales del mes de febrero que coincide con el periodo de fiestas de carnaval, aquí en nuestra región crecen del penco azul, del cual nace un tronco que llega a medir de tres hasta 5 metros de altura, de su parte superior crecen estas ramificaciones que se muestran en la fotografía y de ellas esos capullos, la condición básica para aprovechar la alcaparra, es que debe ser cosechada aun tierna, antes de que esos capullos se abran y den flor.

Ilustración 12.Alcaparra en penco



Fuente: Juan Diego Aguirre S.

Ilustración 13. Alcaparra en capullo



Fuente: Juan Diego Aguirre S.



Una vez cosechadas las alcaparras deben puestas en agua para eliminar el sabor amargo, el periodo depende de cada quien, obviamente el líquido se cambian diariamente, hay quienes prefieren periodos largos y hay quienes optan por inmediatamente dar varias escalfados al fruto para tenerlo a punto y poderlo encurtir.

2.3 Principales especias existente en Cuenca útiles para la elaboración de encurtidos

El comercio en nuestro mercado nos permite elaborar encurtidos con una cómoda cantidad de especias, y su función primordial es la de aromatizar las características organolépticas de los distintos encurtidos que se elaboran. Al igual que los principales productos de los que elaboramos estos encurtidos típicos cuencanos, las especias que se utilizan también nos aportan cualidades nutritivas y medicinales, aparte de color, sabor y aroma.

A continuación hacemos un breve detalle de cada una de las especias más utilizadas por nuestro medio gastronómico cuencano para la elaboración de encurtidos.

2.3.1 Laurel

Una especia aunque no originaria de nuestro continente, es muy usada en todo tipo de elaboraciones culinarias, el laurel aporta un aroma y sabor delicado a cada elaboración, por lo general lo encontramos en presentaciones de hojas secas, las cuales se añaden enteras para luego de la cocción o preparación, ser retiradas, también se la puede encontrar molida.

“Las de primera clase son las hojas enteras y más largas. Las de segunda clase tienen agujeros hechos por parásitos e insectos, o son rotas por tratamientos poco suaves. Las de tercera clase son destinadas a molienda. Se usan a diario en sopas, salsas, estofados, fideos y pastas” (Alvarado, 2008 pág. 209)

Ilustración 14. Laurel



Fuente: Juan Diego Aguirre S.

2.3.2 Cardamomo

“Es considerado un excelente estimulante del sistema nervioso, incluso afrodisiaco, se dice que estimula el apetito.

En Latinoamérica se lo conoce como granado del paraíso. Tiene 4% del cardamomo es carminativa, estimulante, antiespasmódica y sialagoga, que provoca secreción de la saliva.(Alvarado, 2008 pág. 204)

Ilustración 15. Cardamomo



Fuente: Juan Diego Aguirre S.

2.3.3 Canela

La canela es muy conocida y apreciada en nuestro medio popular, va de la mano, con preparaciones de dulces típicos, como pastelería popular, se usa también para elaborar el famoso canelazo, que es una infusión de canela, frutas y licor de caña. Aporta tanto color, como sabor y aroma. “La canela tiene beneficiosos efectos contra la diabetes y la hipercolesterinemia ayuda a reducir las cifras de azúcar en sangre Se usa contra resfriados, gripe y bronquitis por su fuerte efecto como estimulante calorífico. Es utilizada como tónico estomacal ya que facilita el buen funcionamiento del sistema digestivo ayudando a la expulsión de gases y a combatir las náuseas, los vómitos y las diarreas”.

“Es utilizada en platos salados, con carnes, aves, pescados, salsas, como también en postres, rollos de canela, muffins, galletas. Es de larga vida, ya que su aldehído cinámico y el eugenol de su aceite volátil son antifúngicos. También se usa en inficciones y elaboración de licores.”(Alvarado, 2008 pág. 204)

“Se emplea en rama para dar sabor al arroz con leche, las natillas, los curries, algunos encurtidos y pochos.”(Rowney, 2003 pág. 149)

Ilustración 16. Canela



Fuente: Juan Diego Aguirre S.

2.3.4 Clavo de olor

El clavo aunque muy utilizado en preparaciones dulces, es una excelente opción para perfumar, y aportar a la preparación de encurtidos con sus cualidades medicinales. Se pueden utilizar enteros o molidos, pero en cantidades pequeñas ya que su sabor es muy intenso.

“El clavo entero tiene aceite volátil, hasta 20% de su peso, por ello, al molerlo puede quedar una masa por su alto contenido en aceite con eugenol como componente principal, de 70 a 90% del aceite, de sabor y aroma fuerte, utilizado en asados, postres, bebidas. Se comercializa entero y en polvo”. (Alvarado, 2008 pág. 206)

Ilustración 17.Clavo de olor



Fuente: Juan Diego Aguirre S.

2.3.5 Cilantro

Cilantro o culantro como lo conocemos comúnmente, esta hierba de exquisito aroma, se la aprovecha completamente, tallo, hojas, semillas Es común para adobar carnes rojas y aves, encurtidos, ensaladas, salsa, sopas. “Es rico en aceites que actúan sobre el sistema digestivo, lo cual estimula el apetito y alivia la irritación. Posee una gran cantidad de vitaminas, en particular vitaminas A y K, contiene de minerales, como lo son el potasio, calcio, magnesio y fósforo. Tiene propiedades en sus componentes que ayudan en la desintoxicación por metales, ya que sus compuestos químicos se adhieren a los metales tóxicos ayudando a eliminar los del cuerpo.”

“Combinado con otras especias se utiliza en la elaboración de encurtidos, guisos y sopas. Se usa también en ensaladas estilo asiático y con diversas frutas como pera y mango. Las semillas se utilizan para dar sabor a aceites y vinagres”(Alvarado, 2008 pág. 205)

Ilustración 18. Cilantro



Fuente: Juan Diego Aguirre S.

2.3.6 Semillas de mostaza

Esta semilla aunque no es muy popular en nuestro medio gastronómico, es sumamente apta para la elaboración de encurtidos por su sabor intenso y picante. Cuando se consumen, las semillas de la mostaza aceleran la tasa metabólica del cuerpo, lo que permite al cuerpo quemar calorías más eficientemente, promoviendo así la pérdida de peso.

“Las semillas de mostaza enteras se utilizan para dar sabor a marinadas y salsas, así como una gran variedad de recetas asiáticas. También se emplean mucho en encurtidos. La mostaza en polvo no es más que las semillas molidas. El polvo puede mezclarse con agua y utilizarse de igual manera que mostaza preparada. Guarde las semillas y el polvo en lugar fresco y seco”.(Rowney, 2003 pág. 287)

Ilustración 19. Semillas de mostaza



Fuente: [http: Mariani, Karini// Verde y natural, junio, 2015, www.iatenablog.com.ar/](http://www.iatenablog.com.ar/),

2.3.7 Jengibre

Aunque la consideremos una variedad muy exótica de planta, el jengibre posee características medicinales y cualidades que en la gastronomía son muy apreciadas, posee un sabor fuerte y picante.

“Rico en aceites esenciales, sirve como un energizante natural, ayuda a prevenir, enfermedades respiratorias, artrosis, problemas digestivos, se dice que es un afrodisiaco natural, es antidepresivo natural, disminuye migrañas, previene cáncer de colon y ovario.”()

“En el pasado se utilizó en Europa en polvo, seco, cristalizados o en conserva, pero a medida que las cocinas de China, India, de Oriente próximo y del Caribe se extendieron, el jengibre se convirtió en un producto más accesible, y hoy se lo puede adquirir fresco durante todo el año. El jengibre combina con ajo, cebolleta, cilantro, leche de coco, limón, pera, ruibarbo, salsa de soja, zumo de limón. Rodajas de jengibre joven encurtido y con frecuencia coloreado de rosa. Se toma entre porción y porción de sushi para limpiar el paladar”(Rowney, 2003 pág. 231)

Ilustración 20. Jengibre



Fuente: Juan Diego Aguirre S.

2.3.8 Orégano

El orégano es una especie muy versátil, que se encuentra fácilmente en mercados y tienda de la ciudad de Cuenca, por lo general el orégano se lo trabaja ya seco. Resulta un aromático refrescante, que da muy buen sabor, a carnes, salsas, sopas, arroces, aves, y hasta infusiones.

El orégano es un digestivo natural y es especialmente beneficioso contra espasmos intestinales, también es una de las plantas con más antioxidantes.

Ilustración 21. Orégano



Fuente: Juan Diego Aguirre S.

2.3.9 Tomillo

Es una hierba aromática de intenso olor y característico sabor se utiliza en diferentes elaboraciones, y es un elemento familiar en estofados, escabeches, parrillas, adobos, marinados y aliños, además de sus características organolépticas, y propiedades digestivas. Se puede utilizar tanto fresco como seco, dependiendo de la receta.

El tomillo es uno de los mejores desinfectantes gástricos, debido a su enorme riqueza en *timol*. Es un poderoso antiséptico respiratorio que reduce gérmenes y reduce los síntomas infecciosos que estos producen.

“Se considera que tiene propiedades medicinales y digestivas. Tal vez por ello es una de las hierbas más utilizadas. Se utiliza en platos que incluyen entre sus ingredientes el vino tinto. Contiene de 0,8 a 2% de aceite volátil con cinemo y linalol como componentes importantes”.(Alvarado, 2008 pág. 214)

Ilustración 22. Tomillo



Fuente: Juan Diego Aguirre S.

2.3.10 Romero

Este árbol, actualmente los podemos encontrar en los jardines de hogares sirve para acompañar carne rojas, parrilladas, embutidos, pescados o aves. Su sabor es fuerte y su aroma penetrante, infusionando el romero se, puede obtener acentuados tonos rojizos o anaranjados, “posee elementos estimulantes y tónicos, previene enfermedades respiratorias, estimula el sistema digestivo, ayuda a superar afecciones del hígado, etc.”

“En los últimos años ha sido considerado un antioxidante natural”
(Alvarado, 2008 pág. 214).

Ilustración 23.Romero



Fuente: Juan Diego Aguirre S.



Fuente: Juan Diego Aguirre S.

AUTOR: Juan Diego Aguirre Serrano

2.3.11 Pimienta dulce

Bastante versátil la pimienta dulce tiene un sabor y olor es similar al del clavo, canela, pimienta negra y nuez moscada. Y aunque no es picante, es muy útil para la elaboración de conservas y encurtidos, además como aporte medicinal debido a su alto contenido de *eugenol*, se considera un antiséptico local, además de un analgésico para el alivio de problemas gastrointestinales.

“Su sabor es una mezcla de nuez moscada, canela, clavo y pimienta negra. Se utiliza para condimentar curries, salsas, conservas y marinadas”.(Rowney, 2003 pág. 148)

Ilustración 24. Pimienta dulce



Fuente: Juan Diego Aguirre S.

2.3.12 Conservación de especias

La mejor manera de trabajar con especias es cuando aún son frescas, sin embargo casi siempre las encontramos molidas o en polvo, y por lo general esto representa desechos o baja calidad, molidas pierden su aroma y sabor rápidamente por lo que conviene comprarlas en pequeñas cantidades y guardarlas dentro de un recipiente hermético en un lugar fresco y oscuro no más de seis meses.



2.3.13 Aceites y vinagres que se complementan

“Cuando se utilizan aceites y vinagres juntos, se han de complementar. La rica textura del aceite de oliva extra virgen queda muy bien con el ácido del vinagre balsámico. Los aceites de frutos secos combinan bien con los vinagres de frutas, mientras que el aceite de chile o los hierbas quedan muy bien con el sabor fuerte del vinagre de vino”.(Wright, 1997 pág. 230)

2.4 Factores físicos de riesgo.

Los productos hortícolas son tejidos vivos, con elevado contenido de agua y de morfología, composición y fisiología diversas. Las principales causas de su deterioro son los cambios metabólicos, los daños mecánicos durante su transportación y el ataque por plagas y enfermedades.

Los factores ambientales pueden afectar la rapidez con la que disminuye la calidad del producto. Estos incluyen temperatura, humedad relativa, composición atmosférica y exposición a la luz.

El tiempo y los cambios de temperatura, también representan riesgos importantes que pueden perjudicar la calidad del producto, se recomienda trabajar con los productos inmediatamente después de su recolección. En circunstancias adversas, en las que no sea posible su inmediato procesamiento, es vital contar con condiciones de almacenamiento que protejan de cualquier contaminación y que reduzcan al mínimo el deterioro natural.

Todo equipo que sirva como contenedor u otro medio de transporte de la materia prima, es revisado y asegurado su buen estado físico, sus buenas condiciones favorecen el óptimo estado e higiene del producto a usarse.

Los procesos añaden que debo revisar los contenedores de insumos e ingredientes líquidos, especialmente si algunos presentan pérdidas, están hinchados, rotos, rajados, roídos o dañados en general, para verificar si los materiales están en condiciones de ser usados.

Las frutas, hortalizas e insumos que requieran su conservación previa bajo congelamiento o refrigeración deben mantenerse en este estado hasta que



se tenga la certeza de su procesamiento. En estos casos la manipulación deberá hacerse con mayor cuidado debido a la sensibilidad de estos materiales, al dejar la cámara.

2.4.1 Contaminación de la materia prima

La contaminación y deterioro de las materias primas son factores que están presentes durante todo el proceso de encurtido, es por eso que se debe ser muy cuidadoso en todo momento de producción, desde recolección, pasando por transporte o almacenamiento, hasta procesado final, en todo momento existen riesgo de contaminación cruzada, y si no se está atento y se extreman medidas sanitarias se corre el riesgo de contaminar el producto final.

“Permanecer alerta ante la posibilidad de contaminaciones provocadas por el transporte o almacenamiento. Una materia prima contaminada puede afectar a los posteriores lotes de producción si no se ajustan unas variables de proceso o si no se extreman las medidas sanitarias”(Ministerio de agricultura ganaderia y pesca, 2015)

2.4.2 Mico toxinas

“Las materias primas y demás ingredientes que sean susceptibles a la contaminación fúngica presentan la posibilidad de estar contaminados con *micotoxinas*. Estas sustancias derivan del metabolismo natural de los hongos y pueden ser altamente peligrosas para la salud humana.

La posibilidad de contaminación con estas sustancias se evita a partir del rechazo de toda materia prima que presente contaminación con hongos, o por lo menos asegurando un estricto control de los reglamentos, pautas y niveles máximos admitidos para este tipo de sustancias peligrosas”.(Ministerio de agricultura ganaderia y pesca, 2015)



2.4.3 Riesgo Microbiano

La contaminación microbiana de frutas y hortalizas destinadas a la elaboración de encurtidos pueden dar lugar a la alteración de los productos, aun cuando se hayan respetado totalmente los procesos de higiene

El riesgo microbiano se da cuando los tratamientos térmicos que se practican para producir la esterilidad del encurtido, no son lo bastante efectivos y sucumbe a niveles altos de carga microbiana.

CAPÍTULO 3

3. PRINCIPALES TÉCNICAS EMPLEADAS EN LA ELABORACIÓN DE ENCURTIDOS

3.1 Clasificación y calificación de materias primas

La calificación establece si un material es apto o no para ser conservado, en tanto la clasificación permite separar distintas calidades o categorías a partir de un material que ya ha sido seleccionado

La selección se basa en características físicas como: tamaño. Color, madurez, ausencia de manchas o defectos, simetría textura, ausencia de daños por mohos, aromas, son ejemplos de propiedades que se toman en cuenta.(Carrión págs. 27, 28)

Ilustración 25. Clasificación y calificación de materias primas



Fuente: <http://www.ecoagricultura.net/recoleccion-y-conservacion/>

3.1.1 Relaciones de madurez y calidad

Los jugos pueden tener diferentes calidades, de acuerdo a la relación entre sólidos, solubles y acidez. Esta relación es utilizada por agrónomos o agro zootecnistas, para saber cuándo el producto sobre el que se desea trabajar, está en un estado de madurez adecuado para cosecha y procesado, y se lo conoce como Relación de Madurez.

Al momento de emplear una técnica artesanal, sabemos que no estamos exentos de errores, y al procurar elaborar encurtidos los menos



industrializados posibles, debemos tener muy en cuenta la relación de madurez, con el fin de evitar modificaciones artificiales, solo aprovechando las virtudes de los productos empleados.

Sin duda la recolección de materia prima debe hacerse cuanto antes se consiga la madurez.

3.1.2 Cualidades organolépticas

Muchas de las hortalizas, frutas y verduras que encontramos en mercados, provienen de cosechas ya industrializadas, que son concebidas de una forma más artificial, influyendo esto en el color, tamaño, y sabor

En la actualidad la ciudad de Cuenca y el Austro entero gozan de producciones a menor escala pero atractivamente consideradas como cosechas orgánicas, que evitan el uso de pesticidas, o peor aún, transgénicos.

El resultado de este tipo de cosechas, darán productos quizás menos atractivos desde el punto de vista comercial, pero sin duda gozan de muy buena fama en el medio gastronómico popular, al ser considerados de mejor sabor, aroma, y sobre todo más sanos.

Este tipo de productos orgánicos, son los que mayormente se prefieren para la elaboración de los encurtidos artesanales típicos cuencanos.

3.2 Lavado en frío 20° C.

A pesar de que se mantenga un control en los primeros pasos de cada proceso, es ineludible el lavado, como parte fundamental previa a la elaboración de encurtidos. El fin es eliminar todo residuo que pueda comprometer la higiene del producto a trabajar, así como malos olores, o partes innecesarias, como hojas, capas, tallos, o cáscaras.

Ilustración 26. Lavado en frío

Fuente: Juan Diego Aguirre S.

3.3 Pelado y cortado de verduras y hortalizas

Los aspectos externos del vegetal, cuando son conservados enteros o en pedazos con ciertas formas particulares, inciden en la presentación y por ende en la comercialización del producto, por lo que la mayoría de los vegetales, que se procesan enteros o por pedazos, tienen que ser pelados.

Hablamos de elaboraciones autóctonas de una región en particular y de un tipo de cocina artesanal, la piel no necesariamente son una parte comestible, frecuentemente su presencia cambia el resultado final de un encurtido por ser dura, fibrosa, amarga, etc. Por esta razón, su eliminación asegura un sabor más refinado en el resultado final.

La parte visual del encurtido, Es muy importante para apreciar las texturas, la combinación de colores, las formas del producto así como las distintas



especies utilizadas. Una combinación adecuada de estas características pueden incidir mucho más en la atención de un consumidor o comensal.

Y aunque no se recomienda trabajar con productos enteros, existen alternativas de productos de tamaño pequeño, como lo veíamos en la etapa de recolección, como: rábanos, zanahorias, cebollitas, chalotes, Suquini, etc. Que nos permiten esta alternativa de uso, que resulta muy atractiva, incluso para niños.

3.4 Inactivación Enzimática

Las enzimas responsables del deterioro de los alimentos favorablemente a temperaturas altas, pero por sobre los 70°C, éstas se ve drásticamente perjudicada por efecto de desnaturalización, por eso los tratamientos térmicos por sobre los 70°C son siempre recomendables. (Carrión pág. 33)

3.5 Escaldado

Esta parte del proceso se debe aplicar a muchos de los ingredientes empleados en la fabricación de los encurtidos, y a diferencia de la técnica de blanqueado, la cual solo aporta la inactivación enzimática, el escaldado es un proceso térmico más intenso, su objetivo es dar una pre cocción de los alimentos, con gelatinización de almidones y proteínas. (Carrión pág. 39)

Esta pre cocción prepara dichos productos para un mejor resultado del encurtido, tanto en textura, como sabor, inhibe sabores amargos, así como texturas duras.

Ilustración 27. Escaldado ó escalfado



Fuente: Juan Diego Aguirre S.

3.5.1 Ventajas del escaldado

Entre las principales ventajas tenemos

3.5.1 .1 Exterminación de la mayoría de microorganismos, en especial en forma vegetativa, lo que contribuye a una conservación más íntegra del producto.

3.5.1.2 Los tejidos de frutas, verduras y hortalizas se ablandan, siendo así más manejables, y por lo mismo más frágiles y delicados.

3.5.1.3 Se disminuye el volumen de las porciones, debido a la eliminación del aire comprimido en los tejidos y el desprendimiento parcial de agua, lo cual facilita elaboraciones más compactas.



3.5.1.4 Aumenta la penetrabilidad de las membranas celulares, aprovechando de forma eficaz, las soluciones y elementos aromáticos de cada elaboración.

3.5.1.5 Se eliminan componentes que puedan dar sabores amargos o astringentes.

3.5.1.6 Facilita el pelado de algunos productos. (Carrión pág. 39.40)

3.5.2 Desventajas del escaldado

Lo anteriormente citado es útil, pero el escaldado presenta también problemas para los materiales, y son

3.5.2.1 Se lixivian componentes de alto valor nutritivo, solubles en agua, como azúcares, sustancias albuminosas, vitaminas solubles en agua, sales minerales, más aún, si se realiza escaldado directo en agua hirviendo, es por ello que se prefiere el vapor.

3.5.2.2 Se destruyen vitaminas termolábiles como vitamina C, que se oxida rápidamente en agua caliente

3.5.2.3 Disminución de color, todo en el color verde de los vegetales, aunque se ha observado que el escaldado a 77°C retiene el verde natural.

(Carrión págs. 40, 41)

3.6 Formulación del líquido de gobierno

Esta es la base que transformará aun producto común en un encurtido a través de medios acidificados, obtenido con ácido acético, comúnmente el vinagre se usan como el principal medio de preservación de vegetales, incluso carnes.



“Sin embargo podemos agrupar en 3 grupos la elaboración de los encurtidos: ácidos, dulces y variantes con especies. Los de baja acidez gozan de la predilección de los consumidores, débilmente ácidos, de 0,4 a 0,5% de ácido acético, y normales de 0,6 a 0,9%”(Carrión), pág. 109.

Para facilitar el proceso de conservación y mejorar el sabor, se añade de 10 a 12% de sal al líquido de gobierno que se utiliza para sumergir los alimentos. También se puede incluir azúcar al gusto. La efectividad del vinagre en la conservación de los vegetales, se logra cuando se alcanza una concentración final del ácido entre 2-3% en la conserva.

Los condimentos y aromatizantes a emplear, dependen también del gusto de los consumidores. Es posible usar plantas aromáticas de condimento frescas o especias secas producidas en el huerto familiar como: orégano, culantro, albahaca, semillas de mostaza, eneldo, jengibre, ají picante, ajo, romero y otras.

Es importante señalar que el ácido acético del vinagre, componente básico de las conservas de vegetales encurtidos, ataca o reacciona con los metales, tales como los recipientes de cobre, hierro, latón y otros. Por lo tanto, para preparar y calentar soluciones de vinagre, deben utilizarse materiales de cristal, esmaltados o de acero inoxidable. Asimismo, los utensilios de cocina tales como: cuchillos, cucharas, y otros, deben ser resistentes al ataque de los ácidos.

3.7 Esterilización artesanal de envases

Siempre se recomienda trabajar con envases en buen estado que puedan lavarse con facilidad y que puedan cerrarse de forma segura, los mismos pueden esterilizarse con la ayuda de un horno o agua hirviendo.

3.7.2 Mediante agua hirviendo.

Colocamos una rejilla en el fondo de una cacerola. Colocamos los envases limpios sobre la rejilla y los cubrimos completamente con agua y llevamos a ebullición para mantener por un lapso de entre 10 a 20 minutos. Las tapas y gomas deben permanecer por un periodo más corto en el agua para evitar daños o deformidades en los mismos. Cumplido el periodo se saca los envases y se los deja escurrir boca abajo, para posteriormente ser colocados sobre una bandeja y dejarlos secar dentro de un horno frío de preferencia.

Ilustración 28. Esterilización de frascos



Fuente: Juan Diego Aguirre S.

3.7.1 Secado por horno.

Se precalienta el horno a 160°C, se dispone los tarros y tapas, resistentes al calor, sobre las bandejas y se deja calentar durante 10 minutos, después de retirarlos dejar enfriar y llenarlos con la mezcla y el producto deseado y tapar. A medida que los encurtidos se enfrían, se va formando un vacío en el envase que ayuda a conservarlos.

Ilustración 29. Secado por horno

Fuente: Juan Diego Aguirre S.

3.8 Llenado de envases

Por lo general, el envase se llena hasta cubrir aproximadamente las 2/3 partes, dejando un espacio de cabeza de 1-2 cm. Así, si el vinagre contiene 5% de acidez, la acidez final de la conserva será 2% aproximadamente. En este caso, la acidez final será baja y es conveniente aunque se adicione sal, someter la conserva a esterilización en baño de agua hirviendo durante 10-15 min., en dependencia del tamaño del envase. No se aconsejan envases grandes para la conservación de vegetales en ácidos. El aire contenido entre los vegetales al añadir el vinagre de relleno debe eliminarse, lo que se realiza moviendo los envases o con ayuda de un cuchillo de mesa de acero inoxidable. Esto facilita mantener las condiciones anaerobias (sin oxígeno) en los envases y evita el crecimiento de hongos que es el defecto principal de las conservas de vegetales encurtidos cuando no se logra la hermeticidad ni la ausencia de oxígeno. La mayoría de los vegetales que se conservan en vinagre, se escaldan antes de envasarlos. El tiempo varía de acuerdo con las características y textura de los vegetales. Se procura no cocinarlos o ablandarlos demasiado y enfriarlos rápidamente con agua corriente para evitar el crecimiento de los microorganismos residuales



3.8.1 Cierre de envases

Esta parte de proceso, determina si el producto final está totalmente aislado del ambiente que lo rodea, caso contrario, los alimentos se verían sometidos al ataque de microorganismos ambientales, a cambio químicos por la acción de sustancias como el oxígeno atmosférico

3.8.2 El ajuste perfecto

Envases de vidrio y tapa de metal se utilizan con frecuencia, resulta claro que el ajuste perfecto o la hermeticidad del cierre puede conseguirse por igual si se trata de un envase de hojalata o de vidrio. Por otra parte la hermeticidad depende de gran medida de la correcta aplicación del material empastante de las tapas de hojalata.

CAPITULO IV

4 ENCURTIDOS CUENCANOS A TRAVÉS DEL TIEMPO

4.1 Trascendencia del encurtido en Cuenca

Partiendo de los increíbles relatos de la Sra. Eulalia Vintimilla, en libros como “ “El Sabor de los recuerdos” y “Viejos secretos de la cocina cuencana”, hasta la actualidad, podemos pretender que la gastronomía cuencana lleva más de un siglo reafirmando costumbres y modificándolas con el paso de las generaciones.

La cocina local fue desarrollada en eventos íntimos y sociales sin fines de lucro, puertas afuera nuestra comida típica no pretendía ser un modelo de negocio exitoso, tal como sucede en nuestros días. Las técnicas y la diversidad de recetas en base a productos locales y foráneos, fueron desarrollándose al abrigo de costumbres ya sean adquiridas o creadas, en todos los estratos económicos, dentro de un amplio abanico de festividades, ya sean religiosas, patrióticas, por cosechas, o por época, por motivos de culto, por alegría, respeto y hasta tristeza.

Las elaboraciones gastronómicas cuencanas han trascendido desde la colonización de estas tierras y con ellas la de los encurtidos que siempre estuvieron ligadas a lo que la tierra local proveía.

Ilustración 30. Encurtido cuencano



Fuente: Juan Diego Aguirre S.



**Información obtenida de la tesis “Historia de la cocina cuencana”,
Autora Daniela Sotomayor, Universidad de Cuenca 2012, pág. 46 y 47**

(Entrevista a la Sra. Juana Fárez, Cuenca, 2012).

En la segunda mitad del siglo XX podían seguirse adquiriendo los alimentos de los huertos familiares, los mercados de la ciudad, las familias que poseían una hacienda obtenían sus alimentos de sus cosechas, ya que “el uso del suelo, el tamaño de las parcelas las técnicas de la producción agrícola son huellas que los sistemas agrarios inscriben en el paisaje. El maíz, los cultivos fríos (papa, cebada) muestran una agricultura campesina” (De la una y, 1990: 27) y los demás productos en los comercios locales, los alimentos con el paso del tiempo se han vuelto más fáciles de conseguir, si bien es cierto que a comienzos de la segunda mitad del siglo XX, en los mercados se encontraban las frutas de estación traídas de los pueblos vecinos o de huertos particulares, para el final del siglo XX con la facilidad del comercio, las importaciones de productos, conseguimos en los mercados locales fruta todo el año, sin importar que no sea estación de tal o cual producto, la mayoría de la fruta que se encuentra en los puestos de venta de la ciudad son de origen chileno y peruano, también podemos encontrar gran cantidad de productos, no únicamente frutas. (Sotomayor, 2012)

Por décadas el estilo de cocina fue un estilo de vida casero, que recobraba su fama año tras año, gracias a épocas en las que se elaboraban preparaciones como los encurtidos, dulces, coladas o sopas, preparaciones principalmente provistas por las cosechas de turno, y vale destacar elaboradas a lo largo del tiempo íntegramente por mujeres.

La gastronomía típica cuencana sin duda ha trascendido y con ella una de sus elaboraciones típicas como la de los encurtidos, hoy en día podemos encontrar dicha elaboración de una forma directa o indirecta en mercados, en salones, en restaurantes de alta cocina, en puestos de comida urbana y hasta en las perchas de supermercados. Pero a pesar de sobrevivir a los cambios y a las nuevas olas no podemos asegurar que esto represente una ventaja para la cocina autóctona.



4.2 Los primeros encurtidos cuencanos

La cocina cuencana tradicionalmente fue de total dominio de las mujeres, tanto de amas de casa como servidumbre, que a través de muchos eventos íntimos y sociales a lo largo de la vida compartían recetas y secretos de cocina.

“Compartir” es la palabra clave que encierra todas las prácticas culinarias de la cocina cuencana, los grandes banquetes y festejos antiguamente no buscaban un objetivo económico, y la costumbre era elaborar en cada hogar, preparaciones propias caseras de un estilo de cocina propia de cada familia, lo que como resultado daba lugar a una gran variedad de elaboraciones de un mismo producto y a su vez el intercambio de dichas elaboraciones, de sabores, productos, y secretos e incluso la fama a quien o quienes lograban el mejor sabor, la mejor textura, la mayor porción, el mejor aroma etc., de las distintas recetas gastronómicas.

(Entrevista realizada al Ing. Fernando Moscoso, dueño y representante de la marca “FERBOLA”, Noviembre 9 del 2015)

“La tradición nace en la casa, en la hacienda y en el campo, había tres tipos de elaboraciones básicas, cebollitas, mixto que constaba de zanahoria, cebolla, choclo, especias y el de alcaparras. Antiguamente era costumbre intercambiar la materia prima que se tenía por la que no para dichas elaboraciones, en otros casos como los encurtidos de alcaparras no se elaboraban con continuidad por falta de las mismas. Es en la actualidad con la gran oferta que se encuentra en mercados y supermercados que se puede realizar mayor variedad de encurtidos. La característica del encurtido siempre fue la sencillez de sus elementos para su elaboración, porque a pesar de ser una costumbre española siempre sus elaboraciones fueron en base a productos locales de época”.(Moscoso, 2015)



(Entrevista realizada a Nidia Vásquez de Córdoba el 18 de Noviembre del 2015)

“Todo se realizaba con los productos que había en la época, era una muestra de agradecimiento a la Pacha Mama, se festejaba de esta forma la bondad de la tierra, los encurtidos se hacían con choclo, habas tiernas, fréjol tierno, arveja tierna, cebollitas, y en las épocas de febrero cuando se podía cosechas la alcaparra del penco antes de que madure, lo demás había siempre, recuerdo que San Joaquín era la despensa de Cuenca”(Vásquez, 2015)

Generalmente se preparaban con porciones iguales de cada producto, que se sumergían, vinagre, sal al gusto y aceite. El vinagre podía ser tratado para dar tonos dulces y aromáticos empleando panela, clavo y pimienta dulce, o y también se podía crear un vinagre de fruta como la naranjilla, la piña o guarapo, esto se conseguía dejando que el jugo obtenido de cada fruta repose hasta convertirse en una chicha amarga, aparentemente imbebible.

“Se guarda el jugo, si se desea en refrigeración por mayor higiene, hasta que presente el honguito que se forma en la parte superior, se retira este y si desea se filtra una vez más el líquido, esto con un poco de sal, ya sirve como un remplazo de vinagre y es una opción para nuevos encurtidos” (Vásquez, 2015)

4.3 Festividades y elaboración del encurtido en Cuenca

(Entrevista realizada al Ing. Fernando Moscoso, dueño y representante de la marca “FERBOLA”, Noviembre 9 del 2015)

“Definitivamente la época de carnaval es la privilegiada para la elaboración de encurtidos, aunque también se los puede apreciar en otras como en semana santa, un factor importante alrededor de su elaboración apunta a los periodos de cosecha, en donde los productos están listos para ser cosechados y formar parte de las distintas preparaciones gastronómicas,



no era raro acompañar un encurtido, con mote pata o fanesca”. (Moscoso, 2015)

Pero hoy el amplio stock de productos que se encuentran en el mercado y la reñida competencia de restaurantes que buscan despuntar, son un factor importante para mantener estas elaboraciones durante todo el año, y no simplemente en fiestas concretas.

(Entrevista realizada al Chef creativo Sebastián Martínez del centro de eventos y recepciones “Jardines de San Joaquín”, Noviembre 10 del 2015)

“El uso del encurtido, ocupa en cambio un lugar privilegiado en las entradas de cualquier banquete, ya sea este desayuno, almuerzo o cena, la versatilidad que propone esta técnica, más la gran variedad de productos que podemos hallar en nuestro actual medio, le da la posibilidad de estar siempre oferta sin necesidad de esperar fechas concretas de consumo.

De todas maneras dentro o fuera de época, el encurtido o pickles, goza de gran aceptación en nuestro medio, su propósito es el de acompañar y realzar el sabor de otros platillos, aportar frescura y sobriedad, gracias a que comúnmente son verduras y hortalizas las que conforman el mismo”.(Martínez, 2015)

4.4 Evolución del encurtido

Si bien los encurtidos o pickles eran frecuentes elaboraciones caseras que se realizaban en épocas definidas de cosecha para evitar la descomposición de sus ingredientes, y que con el tiempo se servían como aderezos o abre bocas antes o durante comelonas y festejos. Hoy se han vuelto elaboraciones casi comunes, presentes en supermercados modernos ocupando un lugar en los corredores de conservas, aliños, salsas, aceites y vinagres de todo tipo.



Es tal la cantidad de marcas que podemos encontrar que el marketing juega un papel primordial con el único propósito de anteponer una marca sobre otra.

Además la imagen es una particularidad en la evolución de este producto, antes el ingenio, el orden, los colores, sus matices, y las combinaciones de productos, eran elementos que estaban en segundo plano o simplemente no eran tomados en cuenta, se podría decir que la rusticidad con la que se presentaban estas conservas fue desapareciendo, para dar paso a verdaderos adornos culinarios, muy atractivos para el ojo del consumidor

La imagen comienza a tener protagonismo, pero en esencia el encurtido maneja los mismos principios, un medio acuso acido, comúnmente salado, que permite una leve cocción en frio de verduras u hortalizas.

Sin embargo el nuevo salto de esta elaboración al mundo industrializado, da paso al uso de elementos nuevos como ingredientes que permiten cumplir con los altos estándares de higiene y seguridad, pero a su vez menos naturales.

La evolución del encurtido en Cuenca, ha llevado a ser de esta técnica de conservación, un producto comercial, industrializado que hoy, poco o casi nada puede relacionarse con sus orígenes.

¿Acaso la nueva faceta de esta elaboración típica de nuestra gastronomía cuencana ha sido un cambio íntegramente positivo?



4.4.1 Ventajas de la evolución del encurtido cuencano

(Entrevista realizada al Ing. Fernando Moscoso, dueño y representante de la marca “FERBOLA”, Noviembre 9 del 2015)

“La forma industrializada en la que hoy se elaboran los encurtidos y muchas recetas típicas nos permite estandarizar un producto, nos ayuda a llevar controles estrictos de higiene a simplificar procesos, además existen cadenas de preservación que nos asegura productos durante todo el año aunque estos estén fuera de época, e incluso tener productos que no se encuentren en nuestra región de producción”(Moscoso, 2015)

(Entrevista realizada al Chef creativo Sebastián Martínez del centro de eventos y recepciones “Jardines de San Joaquín”, Noviembre 10 del 2015)

“La industria y la técnica nos favorecen con múltiples opciones, se pueden trabajar con productos locales y extranjeros en formas que nunca fueron vistas, tenemos la oportunidad de crear recetas que aunque no sean autóctonas, estas solo puedan realizarse con productos de nuestra región, la variedad de elementos de una preparación o receta ya no se limita a lo que se tenga o no, actualmente no hay límites, e incluso las elaboraciones mayormente comerciales, implican la participación de un grupo más amplio de profesionales para obtener un mejor producto más resistente al paso del tiempo, más higiénico, natural y sano”.(Martínez, 2015)

Entrevista realizada al Chef. Juan Carlos Solano, chef principal del restaurante “Tiestos”

“En lo que se refiere a producto en la actualidad existe una buena diversidad de este tipo de productos, entonces si representa una ventaja para el público en general, ya que es fácil de adquirir elaboraciones de este tipo.”



Entonces es el fácil acceso a este tipo de elaboraciones lo que representa la gran ventaja de la industrialización de los encurtidos en Cuenca. (Solano, 2015)

4.4.2 Desventajas de la evolución del encurtido en cuencano

Técnicamente no encontramos cambios profundos en la elaboración del encurtido en la ciudad de Cuenca, en cambio al convertirse en un producto apreciado que ha podido ser comercializado con éxito, ha sufrido cambios, que atenúan la imagen típica de esta preparación.

(Entrevista realizada a Nidia Vásquez de Córdoba el 18 de Noviembre del 2015)

“La cocina cuencana se caracteriza por ser simple, y eso es lo bonito, actualmente se ofrecen elaboraciones que nos ahorran tiempo, pero así descuidamos el sabor, por eso ahora todo sabe igual, masificamos las recetas, es por eso que la industria cambia radicalmente las recetas típicas, la industria está matando el trabajo manual”(Vásquez, 2015)

(Entrevista realizada al Ing. Fernando Moscoso, dueño y representante de la marca “FERBOLA”, Noviembre 9 del 2015)

“Prefiero lo artesanal, aunque sus desventajas son obvias ante un gigantesco mercado que demanda novedad y modernización, creo que las elaboraciones artesanales conservan lo que la creación en masa carece, y es el producto personalizado, productos únicos de producciones cortas, pero sin duda y por experiencia de mejor gusto, una gran característica del proceso artesanal de encurtidos es que una sola persona o pocas realizaban todos los procesos, y por ello existan singularidad en su elaboración”(Moscoso, 2015)

Los “supermercados” son una atracción al consumidor voraz y siempre presentan atractivas ventanas para un público que siempre busca

UNIVERSIDAD DE CUENCA

innovación y calidad, estamos sorprendidos de lo fácil y práctico que nos resulta hoy en día comprar y desechar.

El mercado globalizado puede tomar nuestras propias singularidades, apropiarse de ellas y vendérselas a un precio razonable, pero al fin de cuentas es razonable perder nuestra esencia, nuestra personalidad cultural, a cambio del confort de comprar, usar, y olvidar.

Ilustración 31. Entrevistas de campo Paute #1



Lugar Paute, Propietaria Sra. Mariana Ledesma

Fuente: Juan Diego Aguirre S.

Ilustración 32. Entrevistas de campo Paute #2



Lugar Paute, Propietaria Sra. Mariana Ledesma

Fuente: Juan Diego Aguirre S.

AUTOR: Juan Diego Aguirre Serrano

Ilustración 33. Supermercado, encurtido industrial #1



Lugar: Cuenca centro Comercial Supermaxi

Fuente: Juan Diego Aguirre S.

Ilustración 34. Supermercado, encurtido industrial #2



Lugar: Cuenca centro Comercial Supermaxi

Fuente: Juan Diego Aguirre S.

CAPITULO V

5. ELABORACION DE DIEZ RECETAS DE ENCURTIDOS

5.1 Envases

Para la realización de estas recetas los envases a utilizar son de 500 ml. y de 250 ml. Son de vidrio y tapa metálica, el costo de c/u es de 1.10\$ por el de 500ml y de 0.95\$ por el de 250ml.

Previo a su utilización estos deberán ser correctamente esterilizados en agua hirviendo y secados al horno, y al introducir los diferentes productos que conforman el encurtido utilizar guantes desechables.

Ilustración 35. Envases



Fuente: Juan Diego Aguirre S.

5.2 Productos, Cocción y cortes

Las recetas están conformadas principalmente por hortalizas y verduras típicas en el consumo de la ciudad de Cuenca, de igual forma los granos, la fruta y las especias, son de consumo diario en el medio gastronómico.

Ilustración 36. Mise en place, cortes, porcionamiento

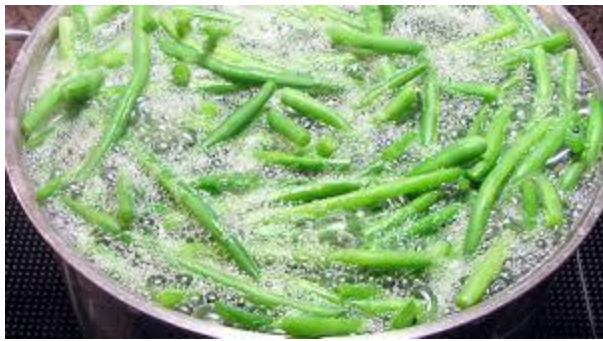
Fuente: Juan Diego Aguirre S.

5.2.1 Cocción

Para las verduras y hortalizas la técnica básica a tomar en cuenta es la de escalfar, escaldar o blanquear, que consiste en sumergir dichas verduras en agua hirviendo durante un corto lapso de tiempo para cocinar solo la capa externa.

Esta técnica nos permite cocer levemente el producto a encurtir lo que ayuda a una mejor asimilación del líquido de gobierno, y por otra parte, al no ser totalmente cocinada la verdura u hortaliza, mantiene su textura firme, su color, y sabor, pero sobre todo no pierde sus características nutricionales.

Los granos que se usen, deberán pasar por una cocción más intensa, no debe haber exceso de cocción, lo que se busca es un estado firme pero suave que se pueda complementar con los otros ingredientes del encurtido. Por este motivo la técnica de escalfado no es suficiente para los granos y cada grano es distinto a otro, es decir cada grano debe ser cocido por un periodo de tiempo distinto.

Ilustración 37. Cocción

Fuente: Juan Diego Aguirre S.

5.2.2 Cortes

La técnica de corte adecuada, facilita enormemente la manipulación de cualquier materia prima, además fortalece la imagen del final del producto, ayuda a controlar cantidades, a combinar colores y a conseguir orden en la elaboración de los encurtidos.

Existen productos que por la característica de su corto tamaño se los emplea enteros, como las cebollitas, las baby zanahoria, las chalotas, las alcaparras, la vaina, los granos, y cierto tipo de ajíes, el éxito para trabajar con estos productos es seleccionar tamaños similares. Pero las verduras de mayor tamaño deben ser cortadas, se eliminan semillas y cáscaras que no favorezcan al encurtido, El tipo de corte dependerá del producto con que se trabaje y de la apariencia que se quiera dar a la conserva

En el caso de las frutas carnosas, se realiza el corte deseado, ya que por su condición firme pueden trabajar con estas características, pero de tratarse de frutos pequeños simplemente los divido en partes iguales. Con las frutas que son jugosas como naranja, papaya, o piña, se procura realizar cortes que no desperdicien zumo ni despedacen la fruta.

Las especias generalmente son pequeñas y de formas decorativas como el clavo, el anís estrellado, la pimienta dulce, el ajonjolí, el cardamomo o la canela, sin embargo existen las que vienen en hoja como el laurel, el cedrón, la menta, el romero, el orégano, la hierba buena etc. En ambas condiciones se selecciona las mejores especias, que estas sean frescas, nunca en polvo, que estén limpias y libres de tallo.



5.2.2.1 Tipos de cortes estándar

Juliana: corte en tiras largas y finas de 3mm. X 3mm, a 6cm. X 6cm.

Bastón: muy usado en verduras, primero se corta en rebanadas y luego en bastones, procurando uniformidad.

Brunoise: son cortes en dados muy pequeños con dimensiones de 3 mm de lado.

Emincer: se utiliza principalmente para verduras, tiene medidas de 1cm. X 4cm.

5.3 Vinagres y Aceites

Recordando el capítulo dos en el punto 2.3.13 Aceites y vinagres que se complementan

“Cuando se utilizan aceites y vinagres juntos, se han de complementar. La rica textura del aceite de oliva extra virgen queda muy bien con el ácido del vinagre balsámico. Los aceites de frutos secos combinan bien con los vinagres de frutas, mientras que el aceite de chile o los hierbas quedan muy bien con el sabor fuerte del vinagre de vino”.(Wright, 1997 pág. 230)

En este trabajo se busca reinterpretar la elaboración típica de la ciudad de Cuenca, es por ellos que primero, no se trabaja con ningún tipo de aceite y segundo el líquido de gobierno a realizarse se basa en el vinagre blanco, el de mayor uso en los hogares cuencanos, aunque en la actualidad, ya se pueda encontrar vinagres especiados, de frutas y balsámicos, con un costo superior al blanco y en menor cantidad.

La variedad que hoy en día presentan las estanterías y mercados de la ciudad, obviamente nos permite acortar la distancia entre un producto común y uno distinguido, pero existe mérito en obtener resultados extraordinarios simplemente utilizando productos locales, técnicas bien realizadas, procesos puntuales y ordenados, y cariño en lo que se hace, de eso se trata la cocina cuencana.

Ilustración 38. Aceites y vinagres



Lugar: Cuenca centro Comercial Supermaxi

Fuente: Juan Diego Aguirre S.

5.4 Fichas técnicas


5.4.1 Receta de líquido de gobierno para encurtido

Tabla 1. Líquido de gobierno

FICHA TÉCNICA DE: LIQUIDO DE GOBIERNO DE ENCURTIDO						FECHA:
15/ENERO/2016						
C. BRUTA	INGREDIENTES	U.C	C. NETA	REND. EST.	PRECIO U.	PRECIO C. U.
1000	Vinagre	ml	1000	33.3%	3.00	3.00
2000	Agua	g	2000	66.6%		
20	Sal	g	20	0.66%	0.01	0.01
20	Limón	ml	20	0.66%	0.10	0.10
10	Azúcar	g	10	0.33%	1.00	0.01

CANT. PRODUCIDA: 3 l
 CANT. PORCIONES: 10
 DE: 300 ml.

Costo porción: 0.31 ctvs.
 Costo Total: 3.12 ctvs.



**Tabla 2.** Líquido de gobierno 1

RECETA: LIQUIDO DE GOBIERNO DE ENCURTIDOS		
MISE EN PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
-Elaborar un líquido de gobierno clásico utilizando vinagre blanco - Pesar los ingredientes a utilizar - Cortar el limón, extraer el zumo, retirar semillas -Mezclar las cantidades exactas - Remover y dejar reposar, enfriar	Líquido de gobierno para encurtido de hortalizas	Las cantidades de vinagre, sal y agua, dependen principalmente del gusto de quien elabora el producto, pero es importante evitar los excesos en cualquiera de estos puntos.

- 98 -

**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD
CARRERA DE GASTRONOMÍA**

5.4.2 Receta de encurtido #1

Tabla 3. Receta # 1

FICHA TÉCNICA DE: ENCURTIDO FECHA: 15/Enero/2016						
C. bruta	Ingredientes	U.C	C. NETA	REND. EST.	PRECIO U.	PRECIO C. U.
300	Líquido de gobierno	ml.	300	60%	0.31	0.31
30	Ají	g	30	6%	0.03	0.03
30	Pimiento Amarillo	g	30	6%	0.06	0.06
30	Pimiento rojo	g	30	6%	0.07	0.07
30	Pimiento verde		30	6%	0.05	0.05
50	Vainita	g	50	10%	0.04	0.04
50	Mini zanahoria	g	50	10%	0.14	0.14
1	Laurel	g	1	0.02%	0.01	0.01
1	Romero	g	1	0.02%	0.01	0.01
CANT. PRODUCIDA: 500 g.					Costo porción: 0.72 ctvs.	
CANT. PORCIONES: 1 DE: 500 g					Costo Unidad: 1.10 ctvs.	
ENVASE VIDRIO: 1			DE: 250 g		Costo Total: 1.82 ctvs.	
TÉCNICAS					FOTO	
<ul style="list-style-type: none"> -Esterilizar las frascos -Blanquearlas respectivas hortalizas de forma individual -Retirar venas y semillas de los pimientos - Realizar cortes estilo brunoise -Colocar ordenadamente cada producto dentro de los frascos - Colocar especias -Añadir el líquido de gobierno -Eliminar con la ayuda de un cuchillo burbujas o residuo de aire <p>Sellar el frasco a baño María, procurando un sellado al vacío</p>						

**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD
CARRERA DE GASTRONOMÍA**

Tabla 4. Receta # 2

RECETA: ENCURTIDO		
MISE EN PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
<p>Limpiar cada producto previamente seleccionando los de mejor aspecto y frescura. Realizar cortes tipo brunoise Preparar el líquido de gobierno.</p>	<p>Encurtido de hortalizas, acido, salado y picante</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Los cortes iguales así como la combinación de colores y tamaños, orden y cantidad, ayudan a una buena imagen - El líquido de gobierno debe ser equilibrado, sin acentuar sabores en exceso como sal, acides o picante. - El sellado al vacío debe realizárselo de forma muy minuciosa de lo contrario se deberá repetir el proceso



**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD
CARRERA DE GASTRONOMÍA**

RECETA: ENCURTIDO		
MISE EN PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
-Limpiar cada producto previamente seleccionando los de mejor aspecto y fresca -El grano se trabaja integro, -Cortar el brócoli de forma regular. -Suquini cortado en bastones -Preparar el líquido de gobierno	Encurtido de hortalizas y granos	<ul style="list-style-type: none"> - Los cortes iguales así como la combinación de colores y tamaños, orden y cantidad, ayudan a una buena imagen - El líquido de gobierno debe ser equilibrado, sin acentuar sabores en exceso como sal, acides o picante. - El sellado al vacío debe realizárselo de forma muy minuciosa de lo contrario se deberá repetir el proceso

**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD
CARRERA DE GASTRONOMÍA**

5.4.4 Receta de encurtido # 3

Tabla 6. Receta # 3

FICHA TÉCNICA DE: ENCURTIDO		FECHA: 15/ENERO/2016				
C. BRUTA	INGREDIENTES	U.C	C. NETA	REND. EST.	PRECIO U.	PRECIO C. U.
300	Líquido de gobierno	ml	300	60%	0.31	0.31
50	Zanahoria	g	50	10%	0.14	0.14
40	Coliflor	g	40	8%	0.03	0.03
50	Alcaparra	g	50	10%	0.20	0.20
40	Berenjena	g	40	8%	0.08	0.08
20	Pimiento rojo	g	20	4%	0.04	0.04
20	Pepino	g	20	4%	0.02	0.02
2	Tomillo	g	2	0.4%	0.01	0.01
2	Romero	g	2	0.4%	0.01	0.01
CANT. PRODUCIDA: 500 g.						
CANT. PORCIONES: 1		DE: 500 g		Costo porción: 0.84 ctvs.		
ENVASE VIDIRO: 1		DE: 250 g		Costo unidad: 1.10 ctvs.		
				Costo Total: 1.94ctvs.		
TÉCNICAS				FOTO		
<p>Esterilizar las frascos</p> <p>-Blanquear las respectivas hortalizas de forma individual la coliflor, la zanahoria, en el caso de la alcaparra se la cosecha tierna y se la deja en agua por una semana se cambia el agua a diario, pasado el este plazo se la escalfa por 20 minutos, se saca se cuele, se vuelve a dejar en agua por otra semana en refrigeración y se utiliza para encurtir.</p> <p>.En el caso de la berenjena inmediatamente después de procesarla hay que salarla, para evitar su oxidación y para eliminar sabores amargos.</p> <p>-Colocar ordenadamente cada producto dentro de los frascos</p> <p>-Añadir el líquido de gobierno</p> <p>-Eliminar con la ayuda de un cuchillo burbujas o residuo de aire, sellar al vacío.</p>						




**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD
CARRERA DE GASTRONOMÍA**

MISE EN PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
<p>-Limpiar cada producto previamente seleccionando</p> <ul style="list-style-type: none"> - Zanahoria cortada en dados pequeños -Pepinos cortados en dados pequeños Pimiento en brunoise, -Coliflor cortar en pedazos pequeños iguales. - Berenjena cortar en paysanne. -Alcaparra entera ,sin tallo -Preparar líquido de gobierno 	<p>Encurtido de hortalizas</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Los cortes iguales así como la combinación de colores y tamaños, orden y cantidad, ayudan a una buena imagen - El líquido de gobierno debe ser equilibrado, sin acentuar sabores en exceso como sal, acides o picante. - El sellado al vacío debe realizárselo de forma muy minuciosa de lo contrario se deberá repetir el proceso

**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD
CARRERA DE GASTRONOMÍA**

5.4.5 Receta de encurtido # 4

Tabla 7. Receta #4

FICHA TÉCNICA DE: ENCURTIDO		FECHA: 15/ENERO/2016				
C. BRUTA	INGREDIENTES	U.C	C. NETA	REND. EST.	PRECIO U.	PRECIO C. U.
300	Líquido de gobierno	ml	300	60%	0.31	0.31
50	Esparrago	g	50	10%	0.07	0.07
25	Pimiento amarillo	g	25	5%	0.05	0.05
25	Pimiento rojo	g	25	5%	0.04	0.04
30	Vainita	g	30	6%	0.01	0.01
50	Mini zanahoria	g	50	10%	0.14	0.14
50	Cebollita	g	50	10%	0.05	0.05
40	Arveja tierna	g	40	8%	0.04	0.04
2	Tomillo	g	2	0.4%	0.01	0.01
2	Comino	g	2	0.4%	0.01	0.01
CANT. PRODUCIDA: 500g.						
CANT. PORCIONES: 1		DE: 500 g		Costo porción: 0.73 ctvs.		
ENVASE VIDRIO: 1		DE: 250 g		Costo unidad: 1.10 ctvs.		
				Costo Total: 1.83 ctvs.		
TÉCNICAS				FOTO		
<p>Esterilizar las frascos</p> <ul style="list-style-type: none"> -Blanquear las respectivas hortalizas de forma individual con los espárragos la zanahoria, la vainita y la arveja -Retirar venas y semillas en el caso del pimiento -Colocar ordenadamente cada producto dentro de los frascos -Añadir el líquido de gobierno -Eliminar con la ayuda de un cuchillo burbujas o residuo de aire <p>Sellar el frasco a baño María, procurando un sellado al vacío</p>						



**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD
CARRERA DE GASTRONOMÍA**

RECETA: ENCURTIDO		
MISE EN PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
-Lavar cada producto previamente seleccionada - Los cortes son, la zanahoria círculos finos, el espárrago mantenemos tipo bastón sin dejar mucho tallo, el pimiento y la vaina estilo brunoise y la arveja entera -Preparar el líquido de gobierno	Encurtido de hortalizas	<ul style="list-style-type: none"> - Los cortes iguales así como la combinación de colores y tamaños, orden y cantidad, ayudan a una buena imagen - El líquido de gobierno debe ser equilibrado, sin acentuar sabores en exceso como sal, acides o picante. - El sellado al vacío debe realizárselo de forma muy minuciosa de lo contrario se deberá repetir el proceso

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD

CARRERA DE GASTRONOMÍA

RECETA: ENCURTIDO		
MISE EN PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
-Limpiar cada producto previamente seleccionado - Aji en rondelos, desvenado sin semillas. -Ajo en sílices.. -Cebollas enteras, lavadas. Vainitas cortadas en dados pequeños. -Preparar el líquido de gobierno	- Encurtido de hortalizas	<ul style="list-style-type: none"> - Los cortes iguales así como la combinación de colores y tamaños, orden y cantidad, ayudan a una buena imagen - El líquido de gobierno debe ser equilibrado, sin acentuar sabores en exceso como sal, acides o picante. - El sellado al vacío debe realizárselo de forma muy minuciosa de lo contrario se deberá repetir el proceso

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD

CARRERA DE GASTRONOMÍA

5.4.7 Receta de encurtido #6

Tabla 9. Receta #6

FICHA TÉCNICA DE: ENCURTIDO FECHA: 15/ENERO/2016						
C. BRUTA	INGREDIENTES	U.C	C. NETA	REND. EST.	PRECIO U.	PRECIO C. U.
300	Líquido de gobierno	ml	300	60%	0.31	0.31
40	Choclo	g	40	8%	0.04	0.04
50	Rábano	g	50	10%	0.14	0.14
30	Ajo	g	30	6%	0.06	0.06
40	Brócoli	g	40	8%	0.03	0,03
50	Mini zanahoria	g	50	10%	0.14	0.14
2	Cilantro	g	2	0.4%	0.01	0.01
1	Pimienta dulce	g	1	0.02%	0.01	0.01
1	Laurel	g	1	0.02%	0.01	0.01
2	Jengibre	g	2	0.4%	0.01	0,01
CANT. PRODUCIDA: 510g.						
CANT. PORCIONES: 1		DE: 500 g		Costo porción: 0.76 ctvs.		
ENVASE VIDRIO: 1		DE: 250 g		Costo unidad: 1.10 ctvs.		
				Costo Total: 1.86 ctvs.		
TÉCNICAS				FOTO		
<ul style="list-style-type: none"> -Esterilizar las frascos - Escalfar las respectivas hortalizas de forma individual. -Colocar ordenadamente cada producto dentro de los frascos -Añadir el líquido de gobierno -Eliminar con la ayuda de un cuchillo burbujas o residuo de aire Sellar el frasco a baño María, procurando un sellado al vacío 						



FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD

CARRERA DE GASTRONOMÍA


RECETA: ENCURTIDO		
MISE EN PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
<ul style="list-style-type: none"> -Limpiar cada producto previamente seleccionando los de mejor aspecto y frescura - El choclo se cocina y se trabaja con el grano entero - el rábano se corta en láminas finas - El coliflor se despedaza en tamaños iguales de tallo corto se escalfa - La zanahoria se corta en círculos finos - El ajo se corta en círculos finos -Preparar el líquido de gobierno 	<ul style="list-style-type: none"> - Encurtido especiado 	<ul style="list-style-type: none"> - La imagen depende mucho del tipo de corte que efectuemos, así como la combinación de colores y tamaños, orden y cantidad. - El líquido de gobierno debe ser equilibrado, sin acentuar sabores en exceso como sal, acides o picante. - El sellado al vacío debe realizárselo de forma muy minuciosa de lo contrario se deberá repetir el proceso

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD

CARRERA DE GASTRONOMÍA

5.4.8 Receta de encurtido #7

Tabla 10. Receta #7

FICHA TÉCNICA DE: ENCURTIDO							FECHA: 15/ENERO/2016	
C. BRUTA	INGREDIENTES	U.C	C. NETA	REND. EST.	PRECIO U.	PRECIO C. U.		
300	Líquido de gobierno	ml	300	60%	0.31	0.31		
50	Mango	g	50	10%	0.05	0.05		
20	Ají	g	20	4%	0.02	0.02		
30	Pimiento verde	g	30	6%	0.03	0.03		
2	Menta	g	2	0.4%%	0.01	0.01		
50	Mini zanahoria	g	50	10%	0.14	0.14		
50	Pepino	g	50	10%	0.05	0.05		
CANT. PRODUCIDA: 500g.								
CANT. PORCIONES: 1				DE: 500g		Costo porción: 0.61 ctvs.		
ENVASE VIDRIO: 1				DE: 250 g		Costo Unidad: 1.10 ctvs.		
							Costo Total: 1.71 ctvs.	
<p>TÉCNICAS</p> <ul style="list-style-type: none"> -Esterilizar las frascos -Blanquear o escalfar las respectivas hortalizas de forma individual. -Cortar -Colocar ordenadamente cada producto dentro de los frascos -Añadir el líquido de gobierno -Eliminar con la ayuda de un cuchillo burbujas o residuo de aire <p>Sellar el frasco a baño María, procurando un sellado al vacío</p>						<p>FOTO</p> 		

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD

CARRERA DE GASTRONOMÍA

RECETA: ENCURTIDO		
MISE EN PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
<p>-Limpiar cada producto previamente seleccionando los de mejor aspecto y fresca</p> <p>-El mango se lava se pela y realizamos cortes tipo juliana</p> <p>El ají deshidratado se divide en dos partes que se usan enteras con semilla y vena</p> <p>- el pepino se corta en láminas finas sin cáscara</p> <p>- el pimiento se corta estilo brunoise</p> <p>- la zanahoria se corta en finas rodajas de 2 a 3 mm.</p> <p>-Preparar el líquido de gobierno</p> <p>- ordenar cada producto en el frasco</p> <p>- añadir líquido</p> <p>-sellar abañó maría</p>	.Encurtido de hortalizas	<ul style="list-style-type: none"> - La imagen depende mucho del tipo de corte que efectuemos, así como la combinación de colores y tamaños, orden y cantidad. - El líquido de gobierno debe ser equilibrado, sin acentuar sabores en exceso como sal, acides o picante. - El sellado al vacío debe realizárselo de forma muy minuciosa de lo contrario se deberá repetir el proceso

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD

CARRERA DE GASTRONOMÍA

5.4.9 Receta de encurtido #8

Tabla 11. Receta #8

FICHA TÉCNICA DE: ENCURTIDO FECHA: 15/ENERO/2016						
C. BRUTA	INGREDIENTES	U.C	C. NETA	REND. EST.	PRECIO U.	PRECIO C. U.
300	Líquido	ml	300	60%	0.31	0.31
50	Alcaparras	g	50	10%	0.00	0.00
30	Pimiento amarillo	g	30	6%	0.06	0.06
30	Brócoli	g	30	6%%	0.02	0.02
30	Pimiento rojo	g	30	6%	0.07	0.07
30	Zanahoria	g	30	6%%	0.08	0.08
30	Ají	g	30	6%	0.03	0.03
2	Pimienta dulce	g	2	0.4%	0.01	0.01
1	Tomillo	g	1	0.02%	0.01	0.01

CANT. PRODUCIDA: 500g.

CANT. PORCIONES: 1 DE: 500g. Costo porción: 0.59 ctvs.

ENVASE VIDRIO: 1 DE: 250 g Costo unidad: 1.10 ctvs.


Costo Total: 1.69 ctvs.

TÉCNICAS

- Esterilizar las frascos
- Blanquear o escalfar las respectivas hortalizas de forma individual.
- Cortar
- Colocar ordenadamente cada producto dentro de los frascos
- Añadir el líquido de gobierno
- Eliminar con la ayuda de un cuchillo burbujas o residuo de aire

Sellar el frasco a baño María, procurando un sellado al vacío

Costo Total: 1.69 ctvs.



FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD

CARRERA DE GASTRONOMÍA

RECETA: LENCURTIDO AFRUTADO		
MISE EN PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
<ul style="list-style-type: none"> -Limpiar cada producto previamente seleccionando - Cocer zanahorias y alcaparras Realizar los cortes indicados -Preparar el líquido de gobierno 	<ul style="list-style-type: none"> - Encurtido de hortalizas 	<ul style="list-style-type: none"> - La imagen depende mucho del tipo de corte que efectuemos, así como la combinación de colores y tamaños, orden y cantidad. - El líquido de gobierno debe ser equilibrado, sin acentuar sabores en exceso como sal, acides o picante. - El sellado al vacío debe realizárselo de forma muy minuciosa de lo contrario se deberá repetir el proceso

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD

CARRERA DE GASTRONOMÍA

5.4.10 Receta de encurtido #9

Tabla 12. Receta #9

FICHA TÉCNICA DE: ENCURTIDO FECHA: 15/ENERO/2016						
C. BRUTA	INGREDIENTES	U.C	C. NETA	REND. EST.	PRECIO U.	PRECIO C. U.
300	Líquido de gobierno	ml.	300	60%	0.31	0.31
50	Piña	g	50	10%	0.07	0.07
30	Pimiento rojo	g	30	6%	0.07	0.07
50	Vainita	g	50	10%	0.05	0.05
20	Jengibre	g	20	4%	0.05	0.05
20	Suquini amarillo	g	20	4%	0.03	0.03
30	Esparrago	g	30	6%	1.20	0.06
2	Clavo de olor	g	2	0.4%		0.01
CANT. PRODUCIDA: 500g. CANT. PORCIONES: 1 DE: 500g. Costo porción: 0.65ctvs ENVASE VIDRIO: 1 DE: 250g. Costo unidad: 1.10ctvs. Costo Total: 1.75ctvs.						
TÉCNICAS -Esterilizar las frascos -Blanquear la vainita y el espárrago - Cortar en láminas el jengibre, hacer infusión - Corte estilo brunoise para el Suquini, pimiento y vainita. -Pelar y cortar la piña en dados de 4mm. - El esparrago mantiene sus puntas estilo bastón de tallo corto -Colocar ordenadamente cada producto dentro de los frascos -Añadir el líquido de gobierno -Eliminar con la ayuda de un cuchillo burbujas o residuo de aire Sellar el frasco a baño María, procurando un sellado al vacío					FOTO 	

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD

CARRERA DE GASTRONOMÍA

RECETA: LENCURTIDO AFRUTADO		
MISE EN PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
<ul style="list-style-type: none"> -Limpiar cada producto previamente -Cocer la vainita y el espárrago -realizar los cortes requeridos -Preparar el líquido de gobierno 	<ul style="list-style-type: none"> - Encurtido de hortalizas 	<ul style="list-style-type: none"> - La imagen depende mucho del tipo de corte que efectuemos, así como la combinación de colores y tamaños, orden y cantidad. - El líquido de gobierno debe ser equilibrado, sin acentuar sabores en exceso como sal, acides o picante. - El sellado al vacío debe realizárselo de forma muy minuciosa de lo contrario se deberá repetir el proceso

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD

CARRERA DE GASTRONOMÍA

5.4.11 Receta de encurtido #10

Tabla 13. Receta #10

FICHA TÉCNICA DE: ENCURTIDO FECHA: 15/ENERO/2016						
C. BRUTA	INGREDIENTES	U.C	C. NETA	REND. EST.	PRECIO U.	PRECIO C. U.
300	Líquido de gobierno	ml	300	60%	0.31	0.31
50	Mini zanahoria	g	50	10%	0.14	0.14
40	Cebollita	g	40	8%	0.08	0.08
50	Arveja	g	50	10%	0.05	0.05
50	Frejol tierno	g	50	10%	0.04	0.04
30	Coliflor	g	30	6%	0.03	0.03
20	Berenjena	g	20	4%	0.04	0.04
1	Romero	g	1	0.2%	0.01	0.01
1	Laurel	g	1	0.2%	0.01	0.01
1	Pimienta dulce	g	1	0.2%	0.01	0.01
1	Tomillo	g	1	0.2%	0.01	0.01
CANT. PRODUCIDA: 500 g						
CANT. PORCIONES: 1		DE: 500 g		Costo porción: 0.73 ctvs.		
ENVASE VIDRIO:		DE: 250 g		Costo Unidad: 1.10 ctvs.		
						Costo total: 1.83 ctvs.
<p style="text-align: center;">TÉCNICAS</p> <ul style="list-style-type: none"> -Esterilizar frascos - Se cocina el frejol y la arveja - la coliflor se escalfa por 3 minutos, y se troza en partes pequeñas de tallo corto -la zanahoria se escalfa por 5 minutos, se la trabaja entera en tamaños similares -la cebollita se trabaja entera en tamaños similares pequeños - la berenjena se filetea en círculos finos y se sala, por una hora, se lava bien, y se forman rollos -Colocar ordenadamente cada producto dentro de los frascos 						<p style="text-align: center;">FOTO</p> 



FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD

CARRERA DE GASTRONOMÍA

RECETA: LENCURTIDO AFRUTADO		
MISE EN PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
<ul style="list-style-type: none"> - Limpiar, pelar y cortar cada producto según su tipo - Escalfar la zanahoria y cocer los granos -Añadir el líquido de gobierno -Eliminar con la ayuda de un cuchillo burbujas o residuo de aire Sellar el frasco a baño María, procurando un sellado al vacío 	<ul style="list-style-type: none"> - Encurtido de hortalizas 	<ul style="list-style-type: none"> - La imagen depende mucho del tipo de corte que efectuemos, así como la combinación de colores y tamaños, orden y cantidad. - El líquido de gobierno debe ser equilibrado, sin acentuar sabores en exceso como sal, acides o picante. - El sellado al vacío debe realizárselo de forma muy minuciosa de lo contrario se deberá repetir el proceso

5.5 Envasado

Como señalamos, una vez esterilizados los envases, realizadas las cocciones necesarias, los cortes idóneos y haber preparado el líquido con el que se desea encurtir, procedemos a llenar los envasases con los productos seleccionados, en el orden que mejor convenga, por tamaño y color, se busca armonía y buena presentación. Ubicados los productos llenamos cuidadosamente el frasco con el líquido de gobierno, evitando que queden residuo de aire en el mismo, podemos golpear la base del envase para provocar que las burbujas suban y proseguir a eliminarlas con la ayuda de la punta de un cuchillo previamente esterilizado. Y se tapan.

Ilustración 39. Envasado



Fuente: Juan Diego Aguirre S.

5.6 Sellado

El sellado artesanal se realiza en segundo hervor, los frascos que han sido cerrados se los ubica en una cacerola grande con agua y se pone a hervir, la idea de este proceso es que el aire que todavía se encuentre dentro de los frascos sea forzado a salir por la presión que impone la alta temperatura,

UNIVERSIDAD DE CUENCA

después de unos 15 o 20 minutos a punto ebullición, los frascos se dejan enfriar para que así se contraigan y obtener un sellado al vacío.

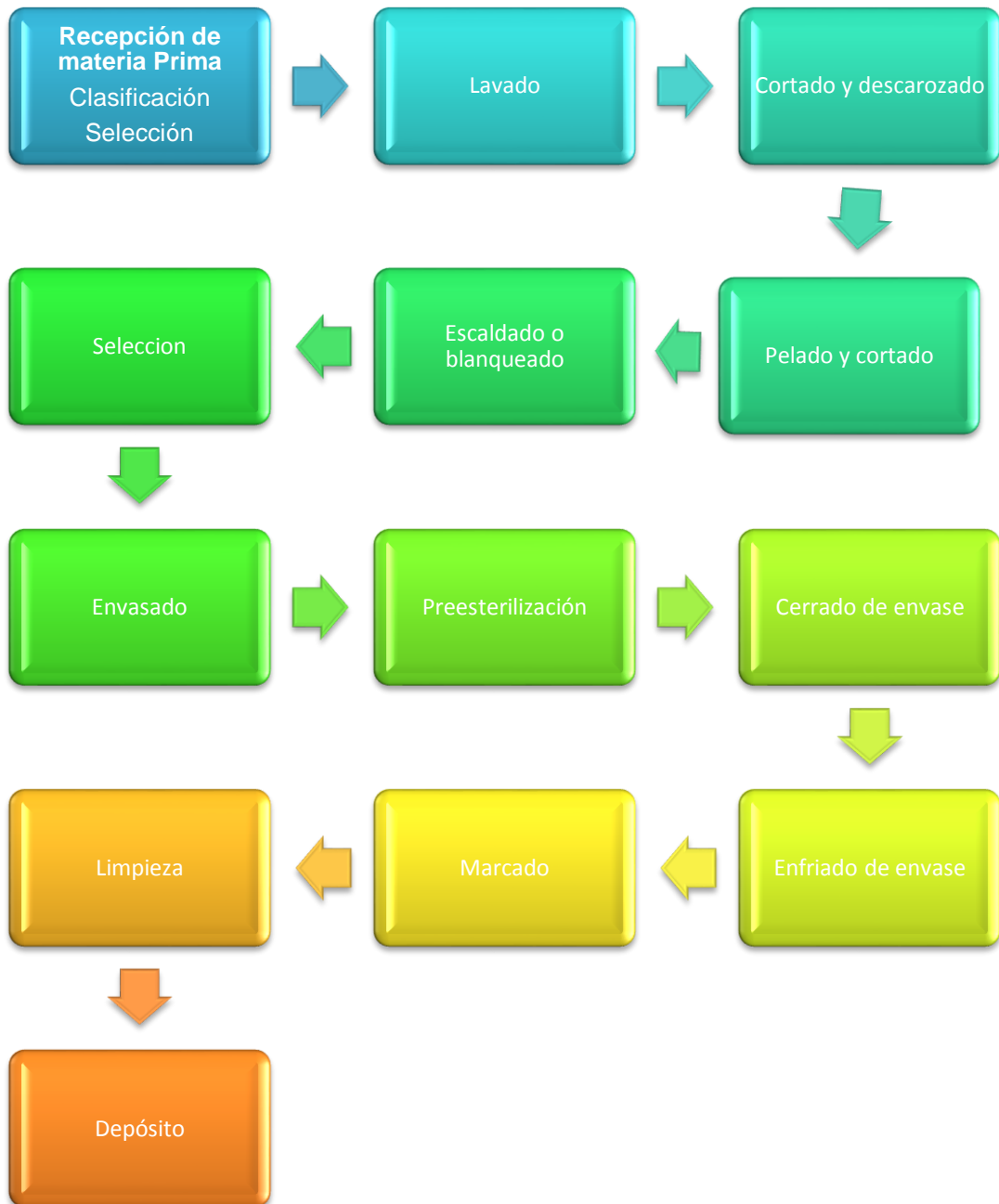
Ilustración 40. Sellado artesanal al vacío



Fuente: Juan Diego Aguirre S.

5.7 Flujo grama de producción de encurtidos Método Appert.

Cuadro # 22 Flujo grama, método Appert



Fuente: Bergeret, G. Conservas Vegetales: Frutas y Hortalizas. Edición Revolucionaria. Instituto del Libro. http://www.ecured.cu/M%C3%A9todo_Appert



CONCLUSIONES

Con la realización de esta tesis titulada “Encurtidos típicos cuencanos” se destacan las siguientes conclusiones.

La detallada investigación, sobre la fabricación de encurtidos artesanales en la ciudad de Cuenca, es muy importante, ya que con esta se ha logrado cumplir con los objetivos propuestos a través de la recreación de los mismos, comprobando así, sus facultades conservadoras sin que estas afecten a sus ingredientes en sus características organolépticas, su capacidad para acompañar platos fuertes, o para ser degustados solos como aperitivo, y por sobre todo su ha comprobado que forman parte de una identidad gastronómica bien marcada.

El uso de vinagres y medios ácidos salinos, han demostrado tener gran capacidad para conservar alimentos, por sobre todo verduras, granos y hortalizas, sumergir estos alimentos semi cocidos en un líquido de gobierno bien equilibrado, ha dado resultados muy satisfactorios en la conservación, así como diversidad de sabores, aromas, texturas y apariencia de los alimentos, contando además con beneficios para la salud.

Para la recreación de estos encurtidos, se realizó un minucioso proceso, muy higiénico y ordenado que exigía medidas y periodos exactos, si bien hubo problemas e intentos fallidos, todo formo parte del éxito final, y a pesar de intentar innovar la elaboración del encurtido, es innegable que hay características del encurtido artesanal que son inamovibles.

Gracias a la degustación previa, se logró concluir, que hay una cantidad, un periodo, una técnica y un orden de procesos aseguran el éxito en la fabricación de encurtidos artesanales y que por sobre todo, si representan una elaboración gastronómica típica cuencana, de las fiestas de carnaval.



RECOMENDACIONES

Al finalizar esta tesis, las experiencias que se obtuvieron con el desarrollo investigativo de los “Encurtidos típicos cuencanos”, me permiten destacar algunas recomendaciones durante el proceso.

Un medio acuoso ácido salino, permite la preservación de verduras y hortalizas levemente cocidas, sin alterar su cualidades organolépticas ni físicas, el éxito o fracaso del proceso de conservación por encurtido siempre se apoya en la calidad del producto que se procese, y de la correcta aplicación de las técnicas de elaboración, por lo que se recomienda siempre trabajar con productos maduros, frescos y en buen estado, así como cumplir con los pasos de producción de encurtido de forma disciplinada, ordenada y limpia.

Se recomienda evitar el uso de frutos de alta acidez ya que producen fermentaciones y características efervescentes en combinación con verduras u hortalizas más nobles.

Se recomienda una especial atención en los puntos de cocción de cada producto, unos necesitaran menor y otros de mayor tiempo de cocción, descuidar este punto pone en riesgo las características de la materia prima, afecta su textura, su color y sabor.

Se recomienda trabajar siempre con medidas exactas, en condiciones estrictamente higiénicas.

Se recomienda poner atención en la imagen del producto final, el hecho de ser una elaboración artesanal no significa prescindir de técnicas profesionales de corte e imagen, la comida entra por los ojos, los encurtidos no son la excepción.

Por sobre todo al haber desarrollado esta investigación puedo afirmar que la fabricación de los “Encurtidos típicos cuencanos” está en riesgo de desaparecer, son muy pocas las personas que lo hacen y siempre en desventaja económica, las fiestas en las que por costumbre se los podía degustar han prescindido de ellos, elaboraciones similares pero foráneas



UNIVERSIDAD DE CUENCA

ocupan su lugar en estantes de supermercados y la personalidad individual del encurtido cuencano queda en riesgo. Recomiendo retomar estas sencillas prácticas culinarias que siempre se desarrollaron en ámbito familiar, primera escuela de muchos amantes de la cocina.



ANEXOS

Resultados de la degustación previa a la validación de recetas

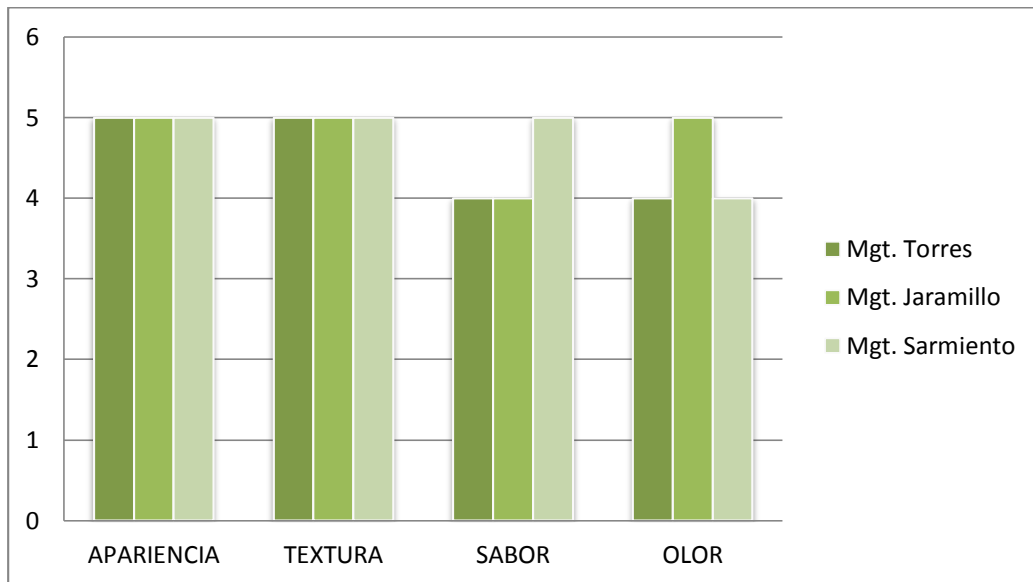
Con la realización de la degustación de encurtidos propuestos en esta tesis, evento que se desarrolló en las instalaciones de la Facultad Ciencias de la Hospitalidad, el día viernes 26 de Febrero a las 11 am, con la presencia de la Mg. Marlene Jaramillo, Mg. Clara Sarmiento, y el Lcdo. Leonardo Torres. Al iniciar la degustación se dio una breve explicación del tema propuesto, al igual que los ingredientes y técnicas a utilizarse para la elaboración de los encurtidos artesanales típicos cuencanos

Posterior a esto se les pidió llenar una encuesta donde tenían que especificar en los espacios numerados del 1 al 5; según su percepción la APARIENCIA, TEXTURA, SABOR Y AROMA, para cada uno de los encurtidos a degustar, siendo esto que 1 sería la nota más baja y 5 la nota más alta.

Por lo que a continuación se detallan las tablas con los valores obtenidos en la degustación para cada una de las elaboraciones degustadas.

Encurtido #1Ingredientes:

- Pepino
- Zanahoria
- Mango
- Pimiento Verde
- Ají deshidratado
- Menta
- Pimienta dulce

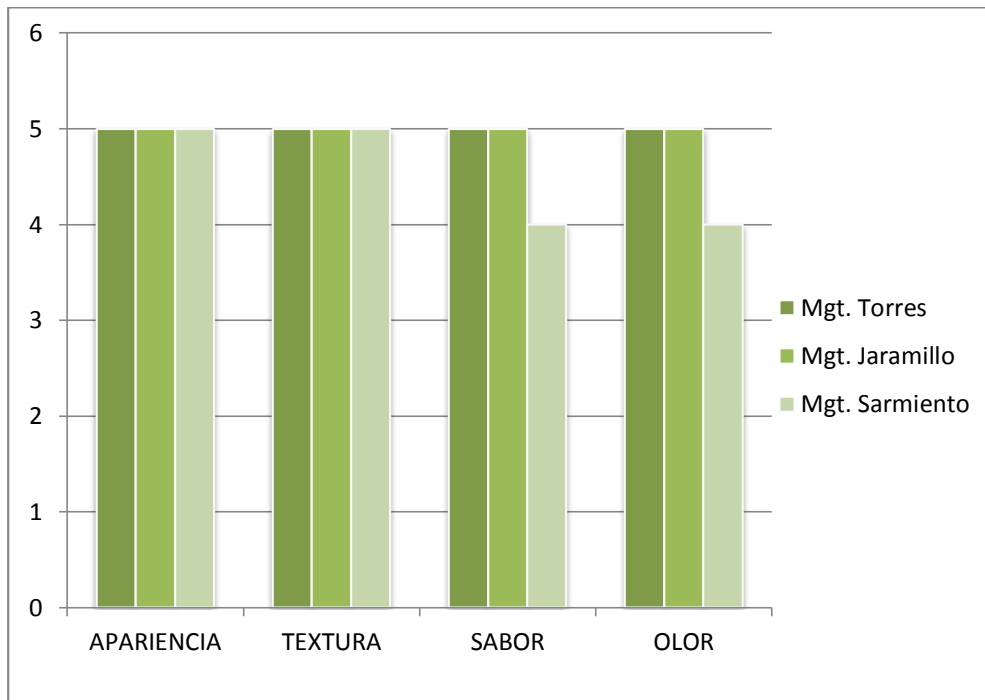
Ilustración 41. Calificación de degustación #1

A pesar de las buenas valoraciones que pudo obtener esta elaboración, la recomendación más destaca fue bajar el picante en el sabor por la presencia del jengibre y del ají deshidratado, factores que también dotan de un fuerte aroma.

Encurtido #2

Ingredientes:

- Vainita
- Uvilla
- Cebollita
- Ají
- Choclo
- Esparrago
- Zanahoria
- Suquini amarillo
- Brócoli
- Coliflor
- Cilantro
- Pimienta dulce

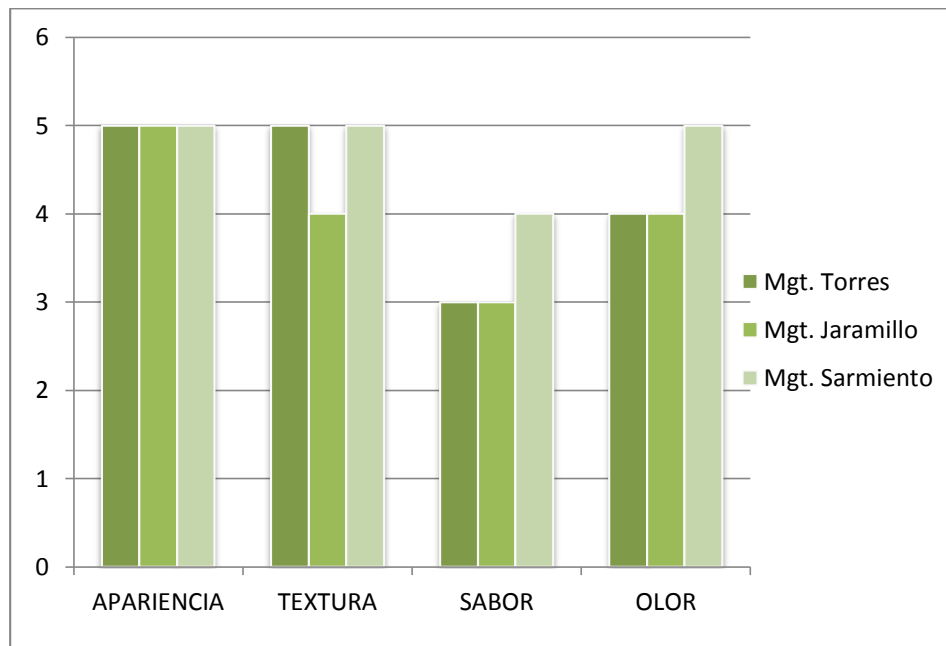
Ilustración 42. Calificación de degustación #2

Las recomendaciones de este encurtido se centraron en el tamaño de ciertos productos como la vainita o la zanahoria, se recomendó hacer cortes pequeños para una más fácil manipulación y se pidió mermar el uso de especias como la del romero.

Encurtido #3

Ingredientes:

- Esparrago
- Suquini amarillo
- Pimiento rojo
- Vainita
- Piña
- Clavo de olor
- Jengibre

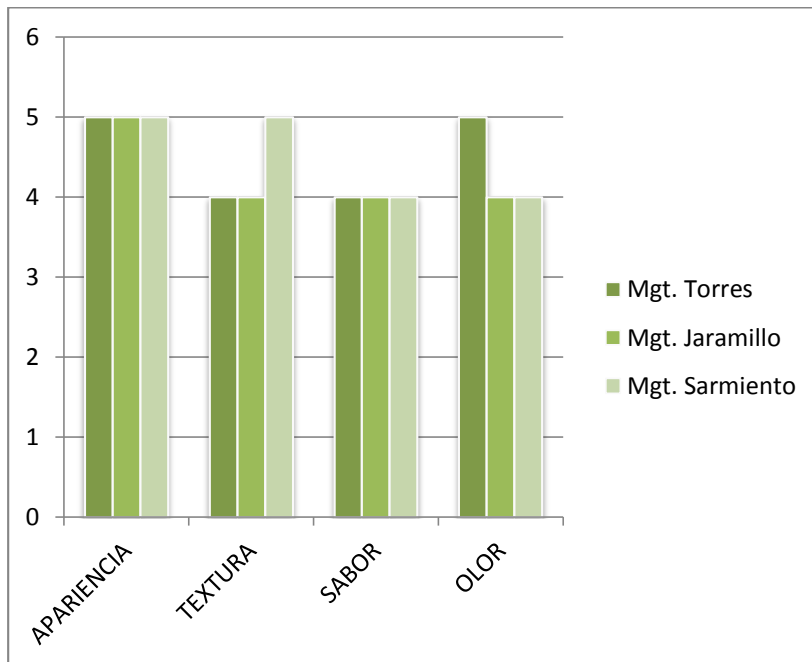
Ilustración 43. Calificación de degustación #3

El sabor fue uno de los puntos débiles de este encurtido, se recomendó añadir más sal y aumentar el tiempo de encurtido para que los ingredientes absorban el sabor a vinagre, en definitiva subir el sabor.

Encurtido #4

Ingredientes:

- Arveja
- Fréjol tierno
- Coliflor
- Cebollitas
- Zanahoria
- Berenjena
- Pimienta dulce
- Laurel
- Tomillo
- Romero

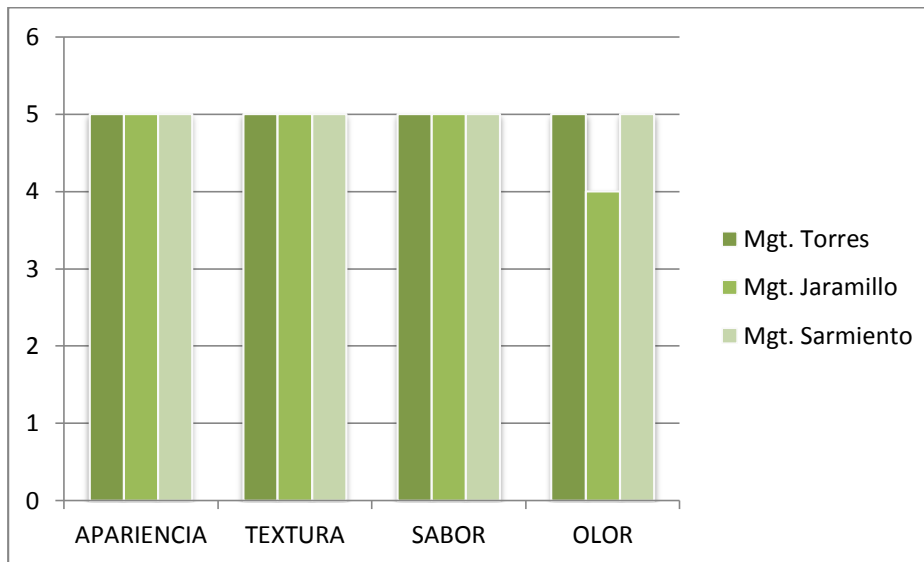
Ilustración 44. Calificación de degustación #4

A pesar de que la apariencia tiene el puntaje más alto se recomendó no colocar demasiado producto dentro del envase para dar aire al producto, también se recomendó dar más tiempo de cocción al poroto y mayor tiempo de maceración para que las cebollitas acentúen el sabor, hubo una apreciación en contra del color oscuro de las berenjenas así como su textura un poco dura.

Encurtido #5

Ingredientes:

- Alcaparra
- Pimiento amarillo y rojo
- Brócoli
- Zanahoria
- Ají
- Pimienta dulce
- Tomillo
- Romero
- Laurel

Ilustración 45. Calificación de degustación #5

Este encurtido fue el de mejor valoración y el más apreciado por quienes lo degustaron la recomendación más destacada fue la de dar más tiempo de reposo para acentuar el sabor del vinagre.

DEGUSTACION CON LAS AUTORIDADES DE LA UNIVERSIDAD

Ilustración 46. Mesa de degustación



Ilustración 47. Breve introducción al tema de tesis



Ilustración 48. Explicación de los ingredientes y técnicas empleadas



Ilustración 49. Momento de degustación y valoración de las autoridades



UNIVERSIDAD DE CUENCA

Ilustración 50. Finalización de la degustación con la presencia de la Mg. Marlene Jaramillo, la del Mg. Leonardo Torres, de la Mg. Clara Sarmiento y la del señor Decano, Ing. Santiago Carpio.







FORMATO Y RESULTADOS DE LAS ENCUESTAS REALIZADAS

Ilustración 51. Formato de encuesta receta #1

UNIVERSIDAD DE CUENCA

DEGUSTACIÓN PREVIA A LA VALIDACIÓN DE RECETAS DE ENCURTIDOS
 Título de la tesis: "Encurtidos típicos cuencanos"
 Autor: Juan Diego Aguirre Serrano
 Directora: Lcda. Clara Sarmiento.

Bienvenido, a través de la siguiente degustación prosiga a llenar la siguiente ficha en los espacios numerados del 1 al 5 según su percepción, siendo el 1 la nota más baja y e 5 la nota más alta, gracias por su tiempo y su ayuda.

Encurtido # 1

Ingredientes

- Pepino
- Zanahoria
- Mango
- Pimiento verde
- Aji deshidratado
- Menta
- Pimienta dulce

APARIENCIA	TEXTURA	SABOR	OLOR
<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 1
<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 2
<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 3
<input type="radio"/> 4	<input type="radio"/> 4	<input checked="" type="radio"/> 4	<input type="radio"/> 4
<input checked="" type="radio"/> 5	<input checked="" type="radio"/> 5	<input type="radio"/> 5	<input checked="" type="radio"/> 5

Observaciones:

Recomiendo bajar un poco el picante del jengibre.



Ilustración 52. Formato de encuesta receta #2

Encurtido # 2

Ingredientes:

- Vainita
- Uvilla
- Cebollita
- Aji
- Choclo
- Esparrago
- Zanahoria
- Suquini amarillo
- Brócoli
- Coliflor
- Cilantro
- Pimienta dulce

APARIENCIA	TEXTURA	SABOR	OLOR
<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 1
<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 2
<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 3
<input type="radio"/> 4	<input type="radio"/> 4	<input type="radio"/> 4	<input type="radio"/> 4
<input checked="" type="radio"/> 5	<input checked="" type="radio"/> 5	<input checked="" type="radio"/> 5	<input checked="" type="radio"/> 5

Observaciones:

Recomiendo costar las verduras para facilitar el servicio.

Ilustración 53. Formato de encuesta receta #3

Encurtido # 3

Ingredientes:

- Esparrago
- Suquini amarillo
- Pimiento rojo
- Vainita
- Piña
- Clavo de olor
- Jengibre

APARIENCIA	TEXTURA	SABOR	OLOR
<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 1
<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 2
<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 3	<input checked="" type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 3
<input type="radio"/> 4	<input type="radio"/> 4	<input type="radio"/> 4	<input checked="" type="radio"/> 4
<input checked="" type="radio"/> 5	<input checked="" type="radio"/> 5	<input type="radio"/> 5	<input type="radio"/> 5

Observaciones:

Subir el probar

Ilustración 54. Formato de encuesta receta #4

Encurtido # 4

Ingredientes:

- Arveja
- Fréjol tierno
- Coliflor
- Cebollitas
- Zanahoria
- Berenjena
- Pimienta dulce
- Laurel
- Tomillo
- Romero

APARIENCIA	TEXTURA	SABOR	OLOR
<input type="radio"/>	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 1
<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 2
<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 3
<input type="radio"/> 3	<input checked="" type="radio"/> 4	<input checked="" type="radio"/> 4	<input checked="" type="radio"/> 4
<input type="radio"/> 4	<input type="radio"/> 5	<input type="radio"/> 5	<input type="radio"/> 5
<input checked="" type="radio"/> 5			

Observaciones:

Recomiendo no colocar demasiado producto en el envase, para dar aire a los productos



Ilustración 55. Formato de encuesta receta #5

Encurtido # 5

Ingredientes:

- Alcaparra
- Pimientos amarillo y rojos
- Brócoli
- Zanahoria
- Aji
- Pimienta dulce
- Tomillo
- Romero
- Laurel

APARIENCIA	TEXTURA	SABOR	OLOR
<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 1
<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 2
<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 3
<input type="radio"/> 4	<input type="radio"/> 4	<input type="radio"/> 4	<input type="radio"/> 4
<input checked="" type="radio"/> 5	<input checked="" type="radio"/> 5	<input checked="" type="radio"/> 5	<input checked="" type="radio"/> 5

Observaciones:

El mejor de todos los encurtidos



BIBLIOGRAFÍA

Libros:

Carión, Miguel Calderón, *Manual de Practica en tecnología de conservas vegetales*. Cuenca, Impreso en los talleres del I.I.C.T. de la Universidad de Cuenca, enero 1995.

De EsearteGomees, Esteban. *Higiene en alimentos y bebidas*. Conservación de alimentos. México, Trillas, 2002.

Pazuelo, Talavera y Juan, Miguel Ángel. *Técnicas Culinarias*, métodos de conservación de alimentos,

Hocquenghem, Anne Marie y Susana Monzógn. *Los Procedimientos Bioquímicos*.

De Chávez, Muñoz, Miriam. *Composición de Alimentos*. Valor nutritivo de mayor consumo. Segunda edición.

Harding, jennie. *Las Buenas hierbas, una guía completa sobre el cultivo y las utilidades de las hierbas*

MurdockBooks, *Toda la gastronomía de la a la Z*. Primera edición, editorial Everest, ISBN, 2003.

S De Sans, Carmen. *Conservas caseras, técnica de la esterilización*. 1979 EDITORIAL SINTES, S.A. Barcelona España, sexta edición.

Vallejo, Raúl. *MANUAL DE ESCRITURA ACADÉMICA, Guía para estudiantes y maestros*. Quito, Corporación Editora Nacional, 2003.



Trabajos citados de una base de datos en internet:

Arguiñano, Carlos. Encurtidos, (Acceso 13 de julio 2015)

(<http://www.hogarmania.com/cocina/programas-televisión/karlos-arguinano-en-tu-cocina/los-secretos-de-arzak/201302/encurtidos-18569.html#>)

Azcotia, Carlos, Historia de la fabricación de encurtidos, conservas, ahumados salazones y en Roma, Febrero 2009. (Acceso 15 de julio 2015)

(<http://www.historiacocina.com/historia/articulos/conservasroma.htm>)

A. Price, Weston, Historia y beneficios de los alimentos fermentados, Enero 30 de 2013, (Acceso 15 de julio de 2015)

(<http://www.evamuerdelamanzana.com/2013/01/historia-y-beneficios-de-los-alimentos-fermentados/>)

Basulto, Julio, Encurtidos, ¿adictos al vinagre?, 22 de Agosto de 2013, (Acceso 12 de julio de 2015)

(http://www.consumer.es/web/es/alimentacion/aprender_a_comer_bien/cuoriosidades/2013/08/21/217728.php)

:Bergeret, G. Conservas Vegetales: Frutas y Hortalizas. Edición Revolucionaria. Instituto del

Libro.http://www.ecured.cu/M%C3%A9todo_Appert

Castillo, Jorge. Elaboración de encurtidos, (Acceso 13 de julio 2015)

(<http://www.monografias.com/trabajos15/encurtidos/encurtidos.shtml>)

Alimenta Accion. Métodos de conservación de alimentos (IV): Tratamientos Químicos, Noviembre 24 de 2013, (Acceso 13 de julio de 2015)

(http://www.alimenta-accion.com/2013/11/metodos-de-conservacion-de-los_24.html)

La página de Bedri. Encurtidos. (Acceso 12 de julio de 2015)

(http://www.bedri.es/Comer_y_beber/Conservas_caseras/Encurtidos.htm)