

RESUMEN:

Cocina Fusión de Italia-Ecuador

La cocina fusión es un concepto general que se emplea en gastronomía para indicar la mezcla de estilos culinarios de diferentes culturas, la mezcla de ingredientes representativos de otros países, aplicando en la cocina Italiana con la Ecuatoriana.

La cocina Italiana es una de las más extendidas por todo el mundo su cocina básicamente mediterránea, es elaborada con verduras y hortalizas, las frutas son los cítricos. Tiene una gran variedad de carnes por ejemplo el *ossobuco* también variedad de embutidos como el jamón italiano o *prosciutto*. El pescado de los mares de la península ríos, lagos. Los arroces-risottos, pastas, pizzas, *focaccias*, panes, quesos, café, licores, y los gelatos.

El Ecuador posee una riquísima cultura gastronómica. Una comida mestiza, cocida en cazuelas de barro en base a tres productos de la tierra maíz, papas, porotos. Con la harina del germen disecado se elaboraba chicha y excelente vinagre, y de las cañas tiernas se obtiene la miel.

Por su clima tiene una gran variedad de vegetales, hortalizas, tubérculos, granos. Las carnes: vaca, cerdo, borrego, pavo, gallina. Tiene una gran variedad de mariscos, pescados, truchas, etc.

Se realizo la fusión entre estos dos países por su gran y extensiva gastronomía para combinarlos en varias recetas elaboradas por ejemplo:

- Carpacchio de langostinos
- Ensalada caprese con camarones al ajillo
- Minestrone
- Quisotto con tilapia
- Tagliatelle a la putanesca
- Tortellini con cerdo y maracuya
- Gelato de mozzarella con miel de uvilla
- Panna cotta con higo

PALABRAS CLAVES:

Cocina Fusión- Cocina Italiana- Cocina Ecuatoriana- Productos – Fusionar culturas gastronómicas Italia- Ecuador

INDICE

Dedicatoria.....pág.8

Agradecimiento.....pág.9

CAPITULO 1

1. Cocina Fusión

1.1	Concepto de cocina fusión.....	pág.10-15
1.2	Breve historia de cocina italiana.....	pág.16-23
1.2.1	Gastronomía de Italia- productos.....	pág.24-33
1.3	Breve historia de la cocina ecuatoriana.....	pág.34-37
1.3.1	Gastronomía de Ecuador -productos.....	pág.38-40

CAPITULO 2

2. Elaboración de entrada, ensalada, y una sopa fusionada en la cocina de Italia-Ecuador

2.1	Entrada Carpaccio de langostino.....	pág.41-42
2.2	Ensalada Caprese con langostinos.....	pág.43-44
2.3	Sopa Menestrón.....	Pág.45-46

CAPITULO 3

3. Elaboración de platos fuertes fusionando en la cocina de Italia- Ecuador

3.1	Quisotto al Pomodoro con hilos de Tilapia.....	pág.47-48
3.2	Tagliattele de maíz a la Putanesca.....	pág.49-50
3.3	Tortelini de cerdo con salsa de maracuyá.....	pág.51-52

CAPITULO 4

4. Elaboración de dos postres típicos

4.1	Gelato mozzarella con miel de uvilla.....	pág.53-54.
4.2	Panna Cotta con dulce de higo.....	pág.55-56

**UNIVERSIDAD DE CUENCA
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD**

**“La Cocina Fusión: Antecedentes y nuevas propuestas en
8 recetas aplicada en la cocina Italiano- Ecuatoriano”**

***TRABAJO DE GRADUACIÓN,
PREVIA A LA OBTENCIÓN
DEL TÍTULO DE LICENCIADO
EN GASTRONOMIA Y
SERVICIO DE ALIMENTOS Y
BEBIDAS***

AUTORES:

- Ma. Gabriela Arteaga G.
- Paul Vicuña S.



DIRECTOR DE TESIS:

Sr. Pedro Loor

**CUENCA – ECUADOR
2012**



“La Cocina Fusión: Antecedentes y nuevas propuestas en 8 recetas aplicada en la cocina Italiano- Ecuatoriano”



Dedicatoria

Este trabajo, que refleja la aplicación práctica de los conocimientos adquiridos en este proceso arduo de formación, va dedicado con todo nuestro amor y cariño a nuestros queridos padres, quienes día a día con su ejemplo, principios y valores nos guiaron e inculcaron a culminar una etapa más de nuestras vidas. Y a ti Dios que me diste la oportunidad de vivir y de tener una familia maravillosa



Agradecimiento

Agradecemos de todo corazón a nuestros profesores, chefs cuyos conocimientos y experiencias hicieron que sea posible estar culminando esta etapa junto a nuestros compañeros, muchas gracias amigos hemos aprendido mucho a su lado, gracias por la oportunidad, este trabajo que se refleja como un logro personal que llevamos orgullosos por tantos años de esfuerzo. Gracias por su apoyo...

CAPITULO 1

1.1 Cocina Fusión

La cocina fusión es un concepto general que se emplea en gastronomía para indicar la mezcla de estilos culinarios de diferentes culturas como la mezcla de ingredientes representativos de otros países, mezcla de condimentos y/o especias, aplicando prácticas culinaria. El secreto de la preparación está en lograr un balance de colores, cantidades y calidad.

La idea de la comida fusión es ofrecer un viaje a través de los platos. La mezcla de sabores ha sido posible por la nueva atracción de los clientes hacia lugares exóticos y lejanos, así como la exponencial unión de poblaciones a través de los años.

Con el primer acercamiento del hombre al arte culinario, la conquista de territorios, la inmigración y la actividad comercial comenzó la fusión en la cocina, permitiendo el intercambio de productos, técnicas, métodos y materias primas entre diferentes etnias.

Sin embargo, la primera gran fusión en la gastronomía se dio en el siglo XIII cuando Marco Polo, mercader y explorador veneciano, introdujo a Italia la elaboración de fideos y pastas luego de descubrir este alimento en su viaje a China.

Pero fue hasta los años 70's en Estados Unidos cuando el concepto "cocina fusión" se estableció oficialmente gracias a la creatividad de algunos chefs que crearon platos en donde contrastaban los sabores de oriente y occidente, provocando verdaderas sorpresas para el paladar.

Asimismo se pretende atribuir su nacimiento a este país debido a la gran mezcla de culturas y etnias que lo conforman y que le dio origen: cada uno de sus inmigrantes, tratando de recrear su propia gastronomía natal con ingredientes locales, a veces muy distintos.

Esta cocina requiere obviamente de un conocimiento profundo de varias cocinas regionales o de un equipo multi-étnico para su elaboración. Su resultado es usualmente atrevido y dependerá de la capacidad creadora del Chef involucrado.

Se sustituye un ingrediente de una cultura en un platillo de otra cultura; otra forma es mezclar técnicas culinarias distintas.

Se habla del enriquecimiento cultural de la cocina gracias, sobre todo, a la convivencia en las grandes ciudades de cocinas de las diferentes culturas. Aquello nos permite conocer, comparar y adoptar ideas para nuestras creaciones.

La convivencia de estas distintas culturas culinarias hace que, los unos adapten sus elaboraciones a los gustos de la clientela local, y los otros tomen y adapten ideas de los anteriores para modificar y renovar sus cartas. Todo esto nos lleva a lo que, actuales expertos gastronómicos, han dado en llamar “cocina de fusión”.

Existen paradigmas gastronómicos, según detalle a continuación:

- La Abstracción Culinaria
- La deconstrucción en la cocina
- Anarquía sensorial
- El reconstructivismo culinario
- La tecnococina del siglo XXI .

- **La Abstracción Culinaria**

Según la Real Academia Española de la Lengua abstraer es “separar por medio de una operación intelectual las cualidades de un objeto para considerarlas aisladamente o para considerar el mismo objeto en su pura esencia o noción”. Tras la llegada de la fotografía en el siglo XIX, la necesidad de reproducir el mundo exterior mediante la pintura comenzó a difuminarse y la representación gráfica de las emociones del artista ganó más y más importancia. Primero fue el impresionismo a través de los efectos de luz y color empleados para retratar fugazmente a la naturaleza y el hombre; luego, la distorsionada fantasía expresionista del genial van Gogh y el ingenuo primitivismo simbolista de Gauguin; y finalmente, el cubismo de Picasso, el arte abstracto de Kandinsky y el expresionismo radical norteamericano fueron los que introduciendo novedosas técnicas y materiales transformaron radicalmente la pintura contemporánea. Una revolución análoga que aún continúa se produjo en gastronomía con la irrupción de la nouvelle cuisine en Francia y sobre todo pasados más de 20 años, tras las revolucionarias propuestas de cocina de vanguardia lideradas por Ferran Adrià, para cuya designación quizás el calificativo más idóneo sea el de abstracción culinaria.: “La cocina es un lenguaje mediante el cual se puede expresar armonía, creatividad,

felicidad, belleza, poesía, complejidad, magia, humor, provocación, cultura”.

▪ La Deconstrucción en la Cocina

El término deconstrucción se puso de moda a partir de 1994 para identificar el estilo culinario de Ferran Adrià en su restaurante El Bulli de Rosas (Girona). En filosofía, el término deconstruir ideado por Jacques Derrida a mediados del siglo XX nace como objeción esencial al jerárquico sistema binario de antagonismo que caracteriza a la sociedad occidental, donde entre otras muchas cuestiones se contraponen lenguaje y escritura, mente y cuerpo, religión y laicismo, literalidad y metáfora. En este contexto, la deconstrucción de Derrida, que para él es una dialéctica de trabajo, rompe fronteras, difumina conceptos y proporciona distintas visiones sobre un mismo asunto. Para comprender el propósito de Adrià al deconstruir los alimentos basta analizar sus propias reflexiones en el libro Los Secretos de El Bulli publicado en 1998: "La deconstrucción en cocina consiste en utilizar (y respetar) armonías ya conocidas, transformando las texturas de los ingredientes, así como su forma y temperatura manteniendo cada ingrediente o incluso incrementando la intensidad de su sabor". Como puede apreciarse, Ferran Adrià emplea el término deconstrucción no solo como una alternativa para impresionar al comensal sino también, y de forma más importante, en su sentido literal de “deshacer los alimentos analíticamente para su percepción”, produciendo en ellos cambios físicos de su textura más que una modificación de su fondo químico (aroma o gusto).

El mejor ejemplo para percibir lo que la deconstrucción supuso en gastronomía queda perfectamente plasmado por Adrià en 1994 con su emblemática receta de la menestra en texturas, plato que marcó el comienzo de la abstracción en gastronomía: mousse de maíz, puré de tomate, granizado de melocotón, espuma de remolacha, mousse de coliflor, helado de almendras, gelatina de albahaca y dos almendras enteras frescas. ¡Una menestra fría, sin caldo, con los ingredientes separados y su textura modificada (deconstruida), de apariencia visual impactante y plena de sabores auténticos. La intuitiva idea que lleva al chef de El Bulli a respetar los aromas y sabores de los alimentos conecta con que la demolición conceptual absoluta propuesta por Derrida tiene difícil aplicación a los procesos sensoriales más instintivos, pues si en filosofía casi todo es primariamente racional, con predominio de las impresiones visuales o auditivas, en gastronomía ocurre justamente lo contrario: primero se siente a través del olfato, el gusto y los receptores bucales táctiles y de temperatura; luego se intelectualiza.

▪ La Anarquía Sensorial

A Pierre Gagnaire, cocinero de formación autodidacta que comenzó militando en la nouvelle cuisine, se le ha comparado con Kandinsky pues ha desarrollado un universo gastronómico tan personal que su figura es irreplicable. En el año 2006, Gagnaire, que siempre ha resumido su cocina con la frase “los ingredientes y las imágenes de un plato no proporcionan siempre una receta, solamente ponen sobre su pista” (Pierre Gagnaire. *Reflections on Culinary Artistry*, 2003), ha dado un paso más en la abstracción culinaria al desposeer a los alimentos de todas sus cualidades sensoriales menos del flavor (conjunto de sensaciones que tras ingerir los alimentos se produce por conjunción de gusto lingual, el tacto bucal y el retrogusto olfativo nasal). Para ello Gagnaire plantea el uso de colorantes obtenidos de la naturaleza, como los carotenos o la clorofila, para enmascarar el color propio de los alimentos (¡pescado que parece verdura o pasta italiana anaranjada!) y de técnicas de corte especiales que borran las formas de los ingredientes (¡pescados cuadrados!), todo ello en aras de sorprender y emocionar al comensal. De este modo, la cocina de Gagnaire ha ido transformándose en un expresionismo abstracto que, por estar desprovisto de objetos reconocibles, únicamente se somete al juicio emocional de su autor, y ante lo cual solo cabe la adhesión entusiástica o el rechazo por parte del cliente. En esta línea de trabajo aunque con un fondo más ecológico de vinculación con la naturaleza circundante también podría encuadrarse a la cocina de Andoni Luis Adúriz en el restaurante Mugaritz en Rentería (Guipúzcoa) que pregona la insipidez como una de sus características básicas.

Otro precursor de esta idea en España fue el por entonces jovencísimo pastelero Jordi Roca, de El Celler de Can Roca (Girona), que con su postre Anarquía 2003, formado por más de 40 irreconocibles y distintos ingredientes situados al azar sobre el plato, propuso otorgar plena libertad al comensal para que construyera su postre comenzando la degustación por donde le apeteciese.

Aunque haya acabado siendo paradójico que Pierre Gagnaire, un chef centrado durante años en la creación de platos aplicando rígidas fórmulas matemáticas diseñadas por el gastrónomo molecular Hervé This, ahora se replantee la creación culinaria libre de cualquier traba metodológica, habrá que aguardar para ver si los resultados de la anarquía gastronómica que propone se aproximan a los obtenidos por la cocina española de vanguardia en la última década; o por el contrario, la frase propuesta por Oscar Caballero continuará teniendo vigencia: “Adrià crea conceptos técnicos mientras que Gagnaire compone platos”.

▪ El Reconstructivismo Culinario

En escultura y posteriormente en pintura, una de las vías evolutivas del cubismo fue el constructivismo. Este movimiento, nacido en Rusia a principios del siglo XX, propugnaba la inserción del artista en el proceso productivo con igual importancia que la luz y los materiales empleados en la obra (mármol, bronce, vidrio, plástico, latón, etc.). Los creadores constructivistas, que admiraban la maquinaria y tecnología industrial de la época, no reparaban en la belleza de su obra ni en su ternura o sentimiento. Evitaban tallar, modelar, vaciar o hacer arte, aplicando literalmente el verbo “construir trabajando” como el ingeniero en el puente o el matemático en sus fórmulas. En definitiva, los constructivistas realizaban una abstracción absoluta de las cosas para únicamente mostrar la esencia de la materia que las forma.

A partir de ideas menos complejas aunque equivalentes, Miguel Sánchez Romera del restaurante L'Esguard en Sant Andreu de Llavaneres (Barcelona), que ha cerrado recientemente sus puertas, ha propuesto el término construccionismo para denominar a su estilo culinario, afirmando que “mi cocina parte de elementos y fórmulas de asociación ya conocidas hasta que el resultado final es otro. Yo lo defino como construccionismo... [que] ...puede definirse como el sistema o la doctrina para construir, apilar o amontonar con sentido artístico y culinario”. Si bien es original la idea de montar recetas de cocina combinando armónicamente los ingredientes en el plato a partir de su ensamblaje con micri, un ligero cemento universal derivado de la mandioca e inventado por Sánchez Romera, este construccionismo culinario no supone una revolución verdadera, pues al fin y al cabo prácticas análogas realizadas con salsas ya fueron propuestas por otros cocineros, incluyendo al propio Escoffier, que hizo gravitar sobre la salsera, la salsa y su servicio uno de los ejes fundamentales de su cocina.

La propuesta reconstructivista que de forma intuitiva realizó Ferran Adrià en 1999 fue más atrevida y genial, porque el maestro de El Bulli intuyó el papel que la ciencia jugaría en la cocina de autor, asumiendo que si la química fue la base de la gastronomía del siglo XX, la física lo sería en la del XXI. De ahí su pasión por los hidrocoloides y polímeros y sus revolucionarias iniciativas, que de forma ya claramente antiderridiana (¡adiós deconstrucción!) sugirieron rehacer las texturas de los alimentos empleando hidrogeles o diseñar nuevas formas comestibles para los alimentos. En este sentido, algunos grandes hitos de la historia reciente de El Bulli han sido las gelatinas calientes de agar-agar (Tagliatelle de consomé a la carbonara 1999), la esferificación con alginatos (Caviar de melón 2003), los aires montados con lecitina (Aire de zanahoria

2003; Pan de queso con muesli de frutas y frutos secos 2004) y la liofilización (Deshielo 2005). El término reconstructivismo parece acertado para catalogar este movimiento que se ha extendido por el mundo para recrear en los alimentos aspectos visuales inéditos, nuevas texturas y espectaculares imágenes artísticas, algo más revolucionario incluso que la irrupción de la nouvelle cuisine en la segunda mitad del siglo XX.

La evolución en el tiempo del reconstructivismo culinario ha propiciado dos nuevas aplicaciones del proceso: 1) el uso del nitrógeno líquido y otros gases para modificar la textura, temperatura y apariencia de los alimentos y 2) el empleo de la gastronomía para reconstruir imitativamente el paisaje que inspira al cocinero, de un modo similar a como el cubismo y el constructivismo que se iniciaron en la escultura y la pintura, acabaron extendiéndose a la arquitectura. En la cocina del nitrógeno líquido, además de los omnipresentes Adrià y Blumenthal (véase posteriormente), militan Dani García (Calima, Marbella), Denis Martín (Denis Martin, Vevey-Suiza), Homaro Cantu (Moto, Chicago) y Seiji Yamamoto (Ryugin, Tokio), habiendo sido además estos últimos los inventores de algunos de los hitos reconstructivistas que hicieron época aunque ya parecen pasados de moda: los textos, tintas y fotografías comestibles. En la fusión conceptual entre alimentos y paisaje, además de Ferran Adrià, creador de los platos Deshielo 2005 y El mar 2006 entre otros, participa de forma muy activa Quique Dacosta (El Poblet, Denia), algunas de cuyas más notables creaciones son la Ostra Guggenheim-Bilbao 2005, que plasma el homenaje de este cocinero a la arquitectura a través de la mineralización del molusco con plata comestible y sus geniales aportaciones de 2006: El bosque animado, que maravillosamente integra los aromas y sabores de la tierra húmeda, los hongos y las plantas del entorno y La otra luna de Valencia, primera reconstrucción culinaria realizada solamente con un ingrediente, la sepia, cuyas partes son tratadas con diversos y sofisticados procedimientos para modificar su textura. Otros cocineros que también han practicado reconstructivismo paisajístico son Pedro Subijana y su equipo de Akelarre (San Sebastián) con el Chipirón en arena de colores; Gualtiero Marchesi (Gualtiero Marchesi, Erbusco-Italia) con Pirámide de arroz venere; Massimo Bottura (La Francescana, Módena-Italia) con Niebla en el valle Padano; y Jordi Vila (Alkimia, Barcelona) con Mar adentro. Aunque todavía es pronto para valorar lo que supondrá la integración de conceptos visuales tan atractivos en platos cuyo destino es ser comidos, ya es posible asegurar que como postula Adrià en el punto 16 de su decálogo “lo autóctono como estilo es un sentimiento de vinculación con el propio contexto geográfico y cultural, así como con su tradición culinaria. La comunión con la naturaleza complementa y enriquece esta relación con el entorno.”

1.2 Breve Historia de la Cocina Italiana

La cocina Italiana es sin duda una de las más extendidas por todo el mundo, las pizzas y la pasta pertenecen ya a la alimentación de la humanidad por su extensa presencia. Pero es mucho más que eso, su cocina básicamente mediterránea, es mucho más rica y variada. El aceite de oliva, las harinas, los pescados y las verduras son parte esencial de su alimentación.

La antigua tradición del Imperio Romano con la Edad Media se diluyó, aunque quedan vestigios de aquella gastronomía que fue el centro del mundo. La cocina italiana, recibió en el Norte influencias tanto francesas como germanas y centro europeas, mientras que el sur recibió influencias mucho más mediterráneas, sobre todo del reino de Aragón. Además, Italia recibió influencias gastronómicas orientales, pues receptora y punto de paso durante el Renacimiento de las rutas de las especias y del influjo árabe extremadamente. Con todas estas mezclas, la cocina italiana es única y tiene una fuerte personalidad, reconocida en todo el mundo. Italia supo sacar provecho a todo cuanto se le aportó, nunca fue dominada, se supo apropiarse de lo mejor que se le ofrecía, ya fuese en momentos de carencia o de abundancia.

Tradicionalmente la cocina en Italia se centra en acontecimientos familiares, es una cocina de fogón, de intimidad de sabores y de muy buen hacer. Cada plato tiene su forma muy concreta de ser preparado dependiendo de cada zona. Con esto no se quiere decir que sea una gastronomía simple, hay miles de platos y muchos de ellos de complicada elaboración.

Italia es un país que ha exportado al mundo su gastronomía. La historia nos cuenta que la comida italiana recibió influencia de otros países, tales como Grecia, África y los países asiáticos. Los griegos, africanos y asiáticos que se establecieron allá trajeron sus comidas y maneras de cocinar.

El hecho de comer, para los italianos, no es un acto sencillo; tiene un significado mayor. Es un momento de socialización, un momento de unión con sus familiares y de esa unidad de la familia, se acredita, nacieron los platos ricos y variados.

Por tener un clima y un suelo variado, Italia produce una variedad de cereales, frutas y legumbres. Por ejemplo, en el norte podemos encontrar trigo, arroz y maíz. La gente del norte usa esos cereales para hacer sus platos tradicionales, tales como el risotto, que se hace de arroz; y la polenta, que es un tipo de harina hecha de maíz, el cual se puede asar o cocer. La polenta, en tiempos lejanos, fue un plato típico de las familias pobres

del norte de Italia.

Algunas familias tenían la costumbre de alimentarse con polenta en todas las refecciones del día. En el sur de Italia, el clima es seco y rocoso, y los granjeros que viven en esta área, plantan aceitunas para comer y también para hacer el aceite. El aceite se usa mucho en la comida italiana. También en el sur, a la gente le gusta preparar la comida con muchos condimentos.

El orégano, por ejemplo, es un tipo de condimento típico de la cocina italiana. Aunque se encuentre el orégano en toda Europa, es en el sur de Italia que se encuentra el orégano de mejor aroma. La gente del sur también tienen la tradición de después de preparar la salsa, la guardar en botellas.

Los italianos usan también bastante queso en la comida. Los más conocidos son: el parmigiano reggiano y el granna pagano. En 1840, se introduce el parmesano, el cual se usa en la mayor parte de los platos italianos. En Liguria, los quesos más usados son: el gorgonzola, el marscapone y el lodigiano. Éstos son diferentes quesos que se usa en diferentes platos. También son famosos los dulces de Italia, por ejemplo la región de Sicilia está bien conocida por producir el cannolo, un dulce que está relleno con natillas.

La refección principal en Italia se come en el medio del día y es compuesto de tres platos. El primero, usualmente es el arroz o la pasta. El segundo y principal plato, está compuesto de la carne, el pollo o el pescado. Y el último, es el postre.

Por ser la pasta el orgullo de los italianos, y por hacer parte del día a día de millones de personas, vamos hablar un poco de este plato especial. El origen de la pasta no es cierto. No se puede decir, con certeza, quién inventó la pasta. Hay relatos de que Marco Polo trajo la pasta del oriente. Pero, también se sabe que él volvió a Italia en el año 1295 y que antes de esa fecha ya había informaciones de la existencia de la pasta. Algunos afirman que fueron los árabes que inventaron la pasta, pues conocieron al trigo antes de los italianos. Bueno, hasta hoy todas estas historias son cuestionables, pero, de una cosa los investigadores tienen certeza; el clima de Italia siempre fue bueno para el crecimiento del trigo duro, de donde viene la sémola. La sémola, se usa para hacer las pastas secas. Las pastas secas se hicieron populares en los siglos XIV y XV y en el siglo XVII se hicieron parte importante de la dieta italiana, porque era un plato económico, que se podría adquirir fácilmente y versátil. Pastas secas contienen solamente agua y sémola.

La cocina es, sin lugar a dudas, una parte muy importante de la cultura italiana. Conocida en todo el mundo, amada y continuamente imitada, ha sido capaz de dar placer y alegría de vivir en todas las latitudes. Sabemos cuál es la reacción de cualquier individuo cuando, en cualquier caótica ciudad industrial del mundo, cansado y deprimido,

encuentra un letrero de comida italiana: siente que su corazón se conforta. Se trata de una cocina rica, nutritiva y saludable, transmitida por siglos a través de la vida familiar. Su carácter es esencialmente campesino y, como tal, está vinculada a nuestra tierra y a los frutos que produce en el curso de las estaciones: en consecuencia, es una cocina genuina y basada en ingredientes naturales.

Es rica en exquisitos platos únicos, como la pasta con verduras, hortalizas o legumbres: ingredientes esenciales de nuestras tradiciones locales; pero también ofrece una gran variedad de carnes, excelente pescado (abundante en los mares de la península), quesos aromáticos y deliciosos postres. Con todo, es indudable que el elemento fuerte en nuestra mesa es el “primer plato”, en todas sus variedades: pasta “seca” o en caldo, diferentes tipos de arroz guisado, sopas y minestrone, flanes, etc. Pero no podemos olvidar que gran parte de los platos tradicionales más difundidos provienen de la cocina pobre, campesina y de las clases menos pudientes que, en el transcurso del tiempo, han creado -no obstante las difíciles condiciones de vida- auténticas “especialidades”.

Un ejemplo de ello son las sopas a base de pan duro y verduras - como la ribollita y el acquacotta de la Toscana - y una gran cantidad de platos que, a pesar de basarse en ingredientes de bajo “linaje”, se han transformado en platos clásicos de la cocina italiana. Esto demuestra que el buen sabor de un plato se debe, esencialmente, a la combinación mágica y única de sabores y aromas, tiempos de cocción, dosis de ingredientes, capacidad creativa individual y esmero durante la preparación. Frecuentemente, en la preparación de una comida, es suficiente un detalle, un matiz, para superar las fronteras de un resultado “normal” y transformar cualquier plato en un verdadero triunfo del sabor. Por ese motivo, en la cocina italiana, la pasión es un requisito fundamental, sin el cual no es posible lograr la excelencia, como en todos los demás aspectos de la vida. Si bien con variantes regionales, nuestra cocina mantiene sus platos “fuertes” en todo el territorio, y permite crear manjares más importantes cuando es elaborada con mayor riqueza de ingredientes por cocineros refinados y expertos. Por último, deseamos ofrecer un consejo para preparar un almuerzo “a la italiana”.

Se puede comenzar con una entrada de “crostini” (tostadas) a la napolitana y, luego de estos reconfortantes sabores mediterráneos, continuar con un primer plato de macarrones con brócoli a la siciliana. Luego pasamos al segundo plato: un espléndido cordero de leche al horno con patatas tempraneras. Podríamos terminar aquí pero - como se sabe - siempre queda un pequeño lugar para el postre. Por lo tanto, podemos añadir al menú un aromático tiramisú: el postre ideal para coronar un almuerzo realmente excepcional.

- **Historia de la cocina en el renacimiento**

El punto más alto del arte de la mesa y de la cocina elaborada ha sido alcanzado, sin dudas, en la época renacentista. Este es el período de los grandes aparatos y de los montajes inigualables; los asociados al servicio de las mesas son profesionales, que para las recepciones y banquetes contaban con la colaboración de los artistas y artesanos más notables de la época.

Por otra parte, también las cocinas no vienen a menos. La Italia renacentista ensalza a los chef más hábiles, renombrados y creativos de Europa, que llevan a la alta cocina italiana, al máximo grado de refinamiento y prestigio, aún cuando no se puede hablar en el '500 de una cocina italiana que se alza sobre todas las otras, como sucedía con la cocina francesa en el siglo XVIII.

La confirmación de la importancia y del interés que la comida, en sentido generales suscita, se asienta en el siglo XVI con el florecimiento de la actividad editorial de las artes de la mesa, no sólo recetarios, sino también manuales de comportamiento, manuales de la forma de poner la mesa, etc.

La cocina renacentista como emerge de los recetarios es, sin dudas una cocina de prácticas renovadas, de platos nuevos, sin pares en la Europa de la época, restando siempre la inspiración medieval, no obstante, los chef hayan adaptado y reelaborado muchos platos del pasado.

Sujetas a las mismas prescripciones religiosas del período precedente y, por ello, obligada a la alternancia de los días magros y de los días grasos, en el Renacimiento la cocina padece un poco más del rigor en este sentido, a causa de la contra reforma. Al revés de la medalla, será el desarrollo de la cocina "magra" rica y elaborada, la que llegará a ser una sección importante de la cocina del siglo XVI, mucho más de cuanto no lo haya sido en la época medieval.

Del pasado está todavía presente el abundante uso de las especias que, por cuanto sea sensiblemente atenuado, queda una marca caracterizante.

Como del resto está todavía, masivamente presente, el azúcar. Leyendo los textos de cocina del siglo XVI se puede decir que, el gusto dominante es propio lo dulce, aún cuando no se olvida que este ingrediente es esencialmente un elemento de distinción social para la sociedad de la corte y puede ser que su presencia esté más unida a la ostentación que a una auténtica pasión por el sabor dulce.

La herencia medieval incluye todos los estofados, precedentemente hervidos en agua para ablandarlos, las pastas rellenas, las tartas y los pasteles en capas, en los cuales, no encontramos más los animales enteros o vivos, sino que carnes sin huesos. Se presentan todavía los animales "como vivos", es decir, recompuestos y revestidos de

sus plumajes o de sus pieles, decorados con oro o recubiertos de colores.

Otro elemento que proviene directamente del pasado es el uso de las salsas ligeras, a base de fruta o de plantas aromáticas, que usan como adherentes o espesantes las migas del pan, pan tostado, harinas varias, almendras o razonamientos con jugos ácidos y con micelas de especias.

Hay una gran elección de guisos y estofados además de un florecimiento extraordinario de las pastas estiradas (como la lasaña) y rellenas y de macarrones que superaron la producción extranjera, que al contrario no valoriza la pasta en la dieta cuanto nuestro país.

Fruta y cítricos permanecerán elementos aromatizantes bases y, la fruta, en general, adquirirá una posición prominente entre las comidas servidas como entradas. Las verduras, legumbres y ensaladas, en particular, gozan de una cierta atención culinaria, adquiriendo, respecto al medio evo, una nueva dimensión gracias sobre todo a un mayor recurso de los aromas locales.

La cocina renacentista no está hecha sólo del legado del Medioevo, sino que ha estado en grado de recortarse su espacio autónomo y de distinguirse de aquella del pasado, sobre todo por la riqueza de los ingredientes usados y de los métodos de preparación. No se encuentra aún una seria integración de los productos de origen americana como el choclo, el tomate o el zapallo, mientras parece que en el pavo, los chef han encontrado un óptimo sustituto del ganso medieval y que haya entrado rápidamente en las cocinas con todos los derechos. La técnica culinaria, en la preparación de las comidas, se desarrollará siendo más diversificada y madura. Las varias fases de cocción de los ingredientes perderán esa primitividad típicamente medieval y serán más cuidadas, como también las explicaciones dadas por los varios autores, de textos de cocina, serán más detalladas y más claras. En consecuencia, los chef del Renacimiento adoptan los preceptos y asimilan las técnicas de los chef medievales, no sin apórtales algunas correcciones: es más exacto hablar de una obra reformadora de estos chef, más que de una completa ruptura con el pasado.

En esta época se andará notablemente reforzando el uso de la carne cortada, especialmente la de buey y de ternero, un poco olvidadas por los chef medievales. Además se puede ver una verdadera y propia pasión por las menudencias e interiores de los animales de matadero, de las aves, y de los pescados. No son desperdiciadas ni siquiera las cabezas, especialmente las de ternero, pavo y cabrito, de las cuales se usa prácticamente todo: lengua, hocico, cerebro, carrillos, orejas, paladar y finalmente los ojos.

- **Gastronomía en las diferentes zonas de Italia**

En Italia se puede comer realmente muy bien, no sólo por la variedad de sus platos sino también por la excelente manera de cocinarlos. A pesar de que se tiene la equivocada idea de que, además, de pizza y pasta no se encuentra mucho más, lo cierto es que la gastronomía italiana ofrece una gran riqueza de sabores y aromas.

El Imperio Romano fue famoso por sus bacanales en las que se servían succulentos manjares traídos directamente de otros países: ostras de las costas gallegas, los mejores patés procedentes de aves francesas o deliciosa repostería árabe, todo ello regado con los mejores vinos.

Esta tradición del buen comer se perdió, en parte, durante la Edad Media, pero con el Renacimiento se recuperó, potenciando no sólo la calidad de los productos sino también la preparación de los mismos. De hecho, la 'cocción al dente', es propia de Italia y la utilizan no sólo para la pasta sino para el arroz o las verduras, consiguiendo que no queden ni pasados ni enteros, sino en el punto adecuado. El truco consiste en esperar a que el agua con el aceite y una hoja de laurel cueza, en ese momento verter la pasta o el arroz y una vez que haya vuelto a cocer mantener dicha cocción durante siete minutos exactos a fuego vivo. Una vez pasados los siete minutos escurrir lo cocido y pasar inmediatamente por agua fría. De este modo se habrá alcanzado el punto exacto y la comida estará 'al dente'.

- **Gastronomía del Norte de Italia**

En el norte de Italia, junto a platos de influencia austriaca, como la sopa agria o el 'chucrut', se encuentran los mejores 'gnocchi' de espinacas y patatas, albóndigas de ciruela y el plato estrella de la zona, la polenta, una masa de harina de maíz que normalmente se deja secar para freírla o asarla como acompañamiento de las carnes y pescados.

La pasta es excelente en Lombardía y Liguria y a parte de que se encuentran todas las modalidades conocidas, las salsas son deliciosas. Cabe destacar dentro de éstas el 'pesto genovés' con la albahaca como principal condimento o la 'boloñesa' a base de carne y tomate. El arroz resulta vencedor frente a la pasta en Venecia. Los 'risottos' son, sencillamente, deliciosos y se preparan de manera extraordinaria.

Como curiosidad pruebe la 'pasta e fagioli', un plato en el que la pasta se mezcla con judías, harina, nabos y vinagre. Es conveniente no olvidar que se está en la tierra que inventó el 'carpaccio', es decir, la carne cruda de cordero y de cabrito con un aliño secreto de delicioso sabor. También se puede disfrutar de excelentes guisos como el de 'pecho de ternera de Génova' con una salsa de setas y nueces, exquisita, o la carne de



ternera fría con setas y trufas. Los pescados y mariscos son buenos en la zona de la Liguria y se suelen acompañar de verduras como en el 'capon magro', verduras y marisco, o en la 'torta marinara', que no es otra cosa que pescado y verduras. No se pueden dejar olvidados los célebres fiambres como el 'Zampone', pie de cerdo relleno de carne ideal para las lentejas y las judías, el salami, la mortadela, el jamón de Parma o la cecina. Destacan los quesos de leche de vaca "Parmigiano reggiano" o "Granna pagano", así como el vinagre balsámico de modena, el más caro del mundo por su calidad incomparable.

- **Gastronomía del Centro**

En el centro de Italia la carne y las verduras son las estrellas de la cocina. Sopas de verduras consistentes, como las 'minestrone' y la 'cipollata', cuya base es la cebolla, son deliciosas. Sin olvidar, además, de las alcachofas, los espárragos, las setas, las judías verdes, las espinacas o las trufas que se preparan sencillamente y se comen solas o como acompañamiento a la carne de cerdo, de cordero o de vaca asada o a la parrilla. Tampoco se puede dejar de probar las brochetas 'alla porchetta' preparadas con carne de cerdo que se asa previamente y después se trocea y se rellena con hierbas aromáticas. El pescado no es un plato básico pero merece la pena destacar la sepia en el Lazio y la carpa a la parrilla de Umbría. El aceite de oliva se utiliza como aliño junto a las hierbas aromáticas y se cocina con grasa animal. En las zonas montañosas se utilizan con abundancia los picantes para contrarrestar el frío. Aunque se encuentra la pasta, igual que en el resto del país, a pesar de no ser en esta zona donde tiene una mayor importancia, aquí ésta se suele aderezar con un poco de picante. Sin dejar pasar por alto, la pasta 'all'amatriciana' que puede resultar una verdadera bomba para estómagos poco acostumbrados a los sabores picantes. Los quesos con la leche de oveja, son un buen acompañamiento. El 'Pecorino' es el típico de la zona, además de poder encontrarlo con un ligero sabor picante en su presentación 'Pecorino romano'.

- **Gastronomía del Sur**

El Sur de Italia se caracteriza por una cocina sencilla, que tiene su base principal en el aceite de oliva. De primero se puede tomar una gran variedad de verduras: tomates, calabacines, coliflor, berenjenas o pimientos aderezados con plantas aromáticas, sin olvidar las sempiternas cebollas Lampasciuoli, las setas o los espárragos silvestres. La pasta no podía faltar y la elegida por los sureños, además de la pizza, son los macarrones y los espaguetis. Es una delicia probarlos aderezados con la salsa especial elaborada con carne de cerdo, salchichón, huevo, requesón y mozzarella. Tampoco se puede dejar de degustar la pasta preparada con harina integral y sémola de maíz que suele acompañarse con una salsa de verduras, toda una maravilla para el paladar. En cuanto a pescados la variedad para elegir es muy amplia: sardinas, pulpo, doradas, salmonetes o lenguados, sin olvidar los mariscos muy frescos o preparados en la sopa 'Zuppa Tarentina', típica de la región y con un sabor muy agradable. Cualquier tipo de

carne es de muy buena calidad.

No se pueden olvidar los quesos como el 'Buvino' hecho con leche de vaca relleno de mozzarella, mientras que el 'Burrino' sustituye la mozzarella por mantequilla. Son suaves, pero si se prefiere el queso más curado pruebe el 'Provolone'. Y como postre nada mejor que las pastas fritas rellenas de crema o los pastelillos fritos con miel y frutas escarchadas.

- **La Cocina de las Islas**

Las islas tienen su propia cocina muy influenciada por los pueblos que las han dominado en el tiempo. Cerdeña tiene cierto gusto catalán en platos como la 'Favata' compuesto por habas, tocino, salchichas y chorizo o la 'Leprudida' muy parecida a la olla podrida española. Sin embargo destaca por su espectacularidad el 'Torro del Ciabettino', ternera rellena con un cochinito que a su vez contiene una liebre en cuyo interior descubriremos diversas carnes de aves, a pesar de que pueda parecer increíble.

Sicilia es plenamente mediterránea. Excelentes pastas y pescados, a menudo combinados, son la base de su cocina y ambos de excelente calidad ya que es la tierra de los mejores cereales. Probar los macarrones con ragout de pescado o con verduras o simplemente en su caldo, puede ser una experiencia inolvidable. Asimismo las 'Arancini di riso', bolas de arroz con guisantes, menudillos de pollo, queso fresco y huevo duro que se rebozan y se fríen, son exquisitas. No se puede dejar de disfrutar con riquísimo bizcocho mezclado con frutas, chocolate amargo y requesón que se conoce como 'Cassata' y que procede de la repostería árabe.

Los quesos en ambas islas suelen ser de oveja y si se prefieren los quesos fuertes lo mejor es probar el 'Piacentino', muy curado y sazonado con pimienta en grano.

- **Vinos**

Para que la comida resulte un completo placer, lo apropiado es regarlas con los excelentes **vinos** italianos, los cuales tienen 194 denominaciones de origen que dan fe de su gran calidad. Junto a los Marsala, Brunello di Montalcino, Spumante d'Asti, Barolo, Barbera, Chianti o Valpolicella existen otros menos conocidos pero de muy buen carácter. Sin ningún tipo de reparo lo aconsejable es probar cualquiera de éstos ricos caldos. Los licores italianos son el colofón ideal para una deliciosa comida, eso sí siempre después de un aromático y delicioso café.



1.2.1 Gastronomía de Italia – Productos:

Para los italianos la comida es una expresión de amor que en cada platillo da la oportunidad de compartir algo totalmente nuevo con los que se comparte la mesa, ya sea su familia o sus amigos; para ellos no es algo que solamente haga su cuerpo más fuerte, sino que le da sabor a su vida.

La comida de Italia es extremadamente variada. El país fue unificado en el año 1861 y su cocina refleja la variedad cultural de sus regiones así como la diversidad de su historia. La cocina italiana, especialmente la de las regiones peninsulares e insulares (centro y sur del país), está incluida dentro de la denominada gastronomía mediterránea y es imitada y practicada en todo el mundo. Es muy común que se conozca a la gastronomía de Italia por sus platos más famosos, como la pizza, la pasta y el café, pero lo cierto es que es una cocina donde coexisten los abundantes aromas y los sabores del mediterráneo. Se trata de una cocina con fuerte carácter tradicional, muy sectorizada por regiones y heredera de largas tradiciones, que ha sabido perpetuar recetas antiguas como la pizza, plato napolitano por excelencia, o la polenta, que hoy en día puede degustarse en cualquier *trattoria* del norte.

▪ Verduras y frutas

La cocina italiana es rica en exquisitos platos únicos elaborados con verduras y hortalizas (en menor medida también legumbres), gozando de cierta atención culinaria y adquiriendo, respecto al medioevo, una nueva dimensión gracias sobre todo a un mayor recurso de los aromas locales. Se emplean mucho los platos preparados con setas (uno muy conocido con risotto es el risi e bisi veneciano). Las espinacas aparecen en algunos platos de pasta, los calabacines, las alcachofas, los pimientos (reellenos), los tomates, los cardos (típicos en el Piamonte), los fagioli (alubias), el cappon magro (torta con pescado y verduras cocidas), los minestrone, etcétera.

En el terreno de las frutas, los cítricos adquieren una posición prominente entre las comidas servidas como entradas, empleándose generalmente como postres preparados.



▪ Carnes y pescados

Por otro lado, la cocina italiana también incluye una gran variedad de carnes, algunas de ellas preparadas. Existen muchas recetas de carne, algunas de ellas abundantes en su concepción, siendo algunas de las más famosas el *ossobuco*, la *bistecca alla fiorentina* de la Toscana, el *bollito misto* del Piemonte (acompañado por salsa verde), algunas preparaciones en estofado como el *stracotto al barolo* (estofado al vino) o en sopas como la *busecca* (sopa elaborada con callos de ternera), el *vitello tonnato* (ternera con atún y anchoas), la *piccata* (carne de ternera en *papillot* con alcachofas), las *messicani* (escalopes finos), el *abbacchio*, etcétera. No existen en la cocina italiana grandes recetas de ave.

Existe una gran cantidad y variedad de embutidos que se pueden probar a lo largo de toda la geografía italiana. Algunos de ellos son el jamón italiano o *prosciutto* (*prosciutto di Parma*, *prosciutto di San Daniele*, *prosciutto di Carpegna*, *prosciutto di Modena*, *prosciutto toscano*, *prosciutto veneto Berico-Euganeo*, Valle d'Aosta Jambon de Bosses, *prosciutto di Norcia*, *prosciutto cotto*, etcétera), la mortadela, el salami, etcétera. Un ejemplo de receta famosa que incluye embutido es el *saltimbocca*, unos rollitos de ternera y jamón. No obstante, algunos embutidos suelen prepararse de forma muy similar al bocadillo español, en lo que se denominan *panini*. La *bresaola* consiste en lonchas de carne de buey crudas y se toma como aperitivo. En el terreno de los preparados con huevo está la famosa *frittata* (muy similar a la tortilla francesa).

El pescado, abundante en los mares de la península, es muy elaborado especialmente en Sicilia. Son importantes también los pescados de río y de lagos, como las truchas asalmonadas, la lamprea, sopas de pescado diversas, etcétera.

▪ Arroces y pastas

La pasta es el ingrediente más reputado de esta cocina europea. Hay una gran selección de pastas que pueden prepararse como plato fuerte (como la lasaña y los macarrones) y suelen servirse al comenzar la comida, de forma sencilla, con mantequilla, parmesano, con ragú de carne (*a la bolognesa*) o diversas salsas (*alla carbonara*, napolitana, Alfredo, cuatro quesos, etcétera), a veces aceite de oliva o acompañamientos como los mejillones. También hay pastas rellenas, como los raviolis, los *tortellini*, los *cappelletti* de Emilia (elaborados con carne de pollo picada) y los *pansotti* de Rapallo (rellenos es espinaca y ricotta).

Los platos hechos con arroz (que se denominan *risottos*) son uno de los elementos característicos de la cocina del norte del país (al igual que de otras, como la valenciana). Se trata de una base culinaria que permite elaborar gran variedad de platos, generalmente cocidos con caldos olorosos que emplean especias como el azafrán (a la milanesa), en timbal (a la piamontesa), a veces empleado como relleno de otros ingredientes como el tomate o como guarnición de otros platos de pescado o marisco.



Es tradicional el pesto (salsa de Génova preparada con albahaca, perejil y mejorana, todo ello triturado con aceite, pecorino, ajo y piñones), que sirve de acompañamiento a los *trenette* (tallarines planos) y a los espaguetis a la siciliana (con berenjena y salsa de tomate).

▪ Pizzas y Focaccias

Además de la pizza y la *focaccia*, en esta categoría pueden encontrarse recetas parecidas, como el *calzone* (una especie de pizza cerrada sobre sí misma) y otros platos como la *piadina*, la *crescentina* o el *borlengo*.

- *Focaccia* al romero (*al rosmarino*): sus ingredientes básicos son el romero y el aceite de oliva, a menudo combinado con *prosciutto*. Se suele servir de aperitivo.
- Pizza marinera (*marinara*): sus ingredientes básicos son el tomate y el orégano.
- Pizza Margarita (*Margherita*): tomate y *mozzarella*.
- Pizza napolitana (*napoletana*): parecida a la Margarita, con orégano y albahaca. La pizza napolitana clásica es de masa muy fina y lleva tomate, ajo, albahaca y anchoas.
- Pizza caprichosa (*capricciosa*): con tomate, *mozzarella*, setas, berenjena y aceitunas negras y verdes.
- Pizza cuatro estaciones (*quattro stagioni*): sus ingredientes básicos son el tomate y uno ingrediente típico de cada una de las cuatro estaciones del año: aceitunas y alcachofas (primavera), salami y pimienta (verano), tomate y *mozzarella* (otoño), y setas y huevo duro (invierno).
- Pizza cuatro quesos (*ai quattro formaggi*): con cuatro quesos diferentes.
- *Pizza boscaiola*, o también *ai funghi e salsicce* ('con setas y salchicha'): con *mozzarella*, setas y salchichas, con o sin tomate.
- *Calzone*: es una pizza «cerrada» sobre sus extremos.



▪ Panes

Pan genovés con aceitunas.

- *Ciabatta*
- *Pane carasau*
- Pane Casareccio
- *Panini*
- *Farinata* (pan de aceite y harina de garbanzos)
- *Focaccia*
- Pan toscano (sin sal)
- *Michetta* (muy típico de Milán)
- *Rosetta* (muy popular en Roma)
- *Pane pugliese*
- *Pane di Altamura*
- *Grissini* turinés
- *Tigella*
- *Crescentina*
- *Piadina*

▪ Quesos

Son quesos italianos de calidad protegidos por el sistema de denominación de origen (DOP) los siguientes:

- | | | |
|--|------------------------|----------------------------|
| • Asiago | • Grana Padano | • Quartirollo |
| • Bitto | • Montasio | • Lombardo |
| • Bra | • Monte Veronese | • Ragusano |
| • Caciocavallo Silano | • Mozzarella di Bufala | • Raschera |
| • Canestrato Pugliese | • Campana | • Robiola di Roccaverano |
| • Casciotta d'Urbino | • Murazzano | • Spressa delle Giudicarie |
| • Castelmagno | • Parmigiano Reggiano | • Stelvio o Stilfser |
| • Fiore Sardo | • Pecorino Romano | • Taleggio |
| • Fontina | • Pecorino Sardo | • Toma Piemontese |
| • Formai de Mut Dell'alta Valle Brembana | • Pecorino Siciliano | • Valle d'Aosta Fromadzo |
| • Gorgonzola | • Pecorino Toscano | • Valtellina Casera |
| | • Provolone Valpadana | |

Otros quesos de origen italiano son el *mascarpone* y el *ricotta* (requesón).



▪ **Café**

Es muy conocido el *café italiano* algunos de ellos como el café expresso de color avellana un poco rojizo y de sabor intenso, el café capuchino que es una variante del café expresso al que se le añade leche caliente al vapor de agua, de esta forma la leche suaviza el sabor del café y crea espuma en la superficie. El Marocchino es un café Turinés hecho con café expresso, cacao en polvo y crema de leche.

- Caffè Corretto
- Caffè Macchiato
- Caffellatte
- Moccaccino
- Espresso
- Cappuccino
- Ristretto

• **Licores**

Entre los más famosos licores italianos está el Limoncello procedente de la región de Campania en Italia.

Otro licor famoso originario de Italia es el Amaretto. El Amaretto es hecho en base de almendras maceradas en alcohol de vino. Se produce en la región de Saronno. Su fabricación se remonta al siglo 16. Es un licor de tipo digestivo, con sabor fuerte a almendras, de gusto fino, intenso y aterciopelado. Se utiliza para su elaboración los huesos de los albaricoques. Muy dulce, con el amargo de la almendra, es un excelente licor de sobremesa. De 24° a 28°.

Además del licor Amaretto, se tiene un licor de almendras, el Frangelico.

La Sambuca, licor fuerte y seco, catalogado dentro de los anisados, aunque su nombre procede de las flores de saúco, que contribuyen asimismo a darle aroma. Durante siglos, los aguadores, conocidos como Sambucchelli, llevaban agua con sabor a anís a los campesiones que trabajaban en el campo. Así, a mediados del siglo XIX, comenzó a elaborarse y embotellarse la Sambuca. La Sambuca se bebe casi siempre con granos de café tostado que se mastican previamente. Cuando viene preparado con café, es llamado "sambuca negra". También puede flambear: se sirve en una copa y después de colocarle 3 o 4 granos de café, se aplica una llama hasta que los granos se hayan chamuscado, luego se apaga soplando, obteniendo así un aroma especial. Los italianos lo llaman "sambuca con le mosche" (con moscas).

La Grappa tiene una fuerte graduación alcohólica que oscila entre los 40 o 50 grados. Para su elaboración se destila el orujo de la uva que queda después del prensado que



se realiza para obtener el mosto. En ocasiones se suele añadir unas gotitas de Grappa al Caffè Espresso, con lo que se obtiene el café conocido “Caffè Corretto”.

El Vermouth (Vermú) es un aperitivo fabricado en base de finos vinos blancos, fuertes y muy aromáticos, macerados con hierbas, caramelo y otros saborizantes o especias, entre ellos, ajeno, cilantro, quinina, manzanilla, clavo de olor, cáscara de naranja, genciana, jengibre, pétalos de rosa, junípero, ruibarbo, vainilla y muchas otras. Se produce macerando las hierbas durante un año. Además de Italia se fabrica en Francia y, bajo licencia italiana, en otras partes del mundo. Su nombre proviene de la palabra alemana wermut, que significa ajeno. La acentuación en el azucarado diferencia los distintos tipos de vermouth; pueden ser secos (dry) o dulces, que a su vez pueden ser blancos (biancos) o rojos (rosso). Su graduación alcohólica oscila entre los 16° a 18,5°. Se presenta en cuatro tipos: Rojo (dulce), Blanco (dulce), Dry (blanco seco) y Rosado.

El Maraschino es un licor fabricado en la región de Zara, sobre el mar Adriático. Es elaborado mediante la fermentación y esmerada destilación de la pulpa y hojas de cerezas maraschas originarias de esa región, al cual se añaden almendras y miel. Su escrupulosa refinación, hace que este licor conserve una apariencia de cristalina transparencia. Entre 25 y 35°.

El Campari es una bebida aromática con sabor amargo y dulce, de color rojo. Es un aperitivo basado en vino, hierbas, raíces y alcohol con un ligero sabor a cáscara de naranja y aguaquina. Su graduación es de 30° o menos. Su característico sabor amargo se debe a la quinina y al ruibarbo, y su color a la cochinilla.

El Cynar es un licor amargo originario de Padova, a base de vinos y maceración de alcachofas. Es muy digestivo. Posee 16° de graduación alcohólica.

El Fernet es un aperitivo quinado muy amargo, de 42°. Fabricado originariamente en la ciudad de Milán, desde el año 1845. Es un licor de excelentes propiedades, entrando en su preparación una variada cantidad de plantas aromáticas. De color fuertemente oscuro, produce una espuma muy compacta al adicionarle soda.

El Galliano es un licor de 40°, de color amarillo dorado. Dulce, de sabor muy característico, es aromatizado con una gran variedad de flores, hierbas y especias, como el anís, el regaliz y la vainilla. Fue creado por un destilador toscano, Arturo Vaccari. Parece que con el nombre quiso homenajear al teniente coronel y héroe de guerra Giuseppe Galliano, fallecido, junto con cientos de sus compatriotas, en la batalla de Aduwa, en 1896. De hecho, en la etiqueta de la elegante y alargada botella se puede ver una imagen del fuerte de Enda Jesus, lugar de Abisinia donde falleció Galliano.



- **Estructura de un menú típico Italiano**

Un menú tradicional en Italia consiste en diversas fases, cabe pensar que la Pizza en la mayoría de los casos, en Italia, se considera un plato único (*piatto único*).

Entremeses calientes o fríos

- Carpaccio
- Caprese (Mozzarella con Tomate)
- *Frutti di mare* - Mariscos, crudos o cocidos
- Arancini (Sicilia)
- Vitello tonnato - carne de ternera cocida, decorada con alcaparras
- Embutidos (Bresaola, prosciutto, salami)

Se puede considerar como el primer plato, generalmente consiste en un plato caliente como pasta, risotto, gnocchi, polenta o sopa. Existen abundantes opciones vegetarianas.

- Pasta
- Gnocchi di patate (Patatas) o de sémola de trigo
- Risotto
- Diferentes sopas

El segundo plato se trata del principal, compuesto generalmente de carne o pescado (la pasta nunca se toma como plato principal en menú tradicional).

- Platos de pescados (como la Orata/Dorada, Gamberi/Gambas, Pesce Spada/Pez espada, Calamari)
- Platos de carnes (como Saltimbocca alla Romana, Ossobuco, Bistecca alla fiorentina, Vitello tonnato)
- Platos de setas (como Fritto di Porcini/Boletus edulis)

Plato de acompañamiento que puede consistir en una ensalada o en verduras preparadas. En un menú tradicional las ensaladas entran después del plato principal.

El postre que es generalmente dulce.

- Tiramisú
- *Gelato* (helado)
- Budín (*budino*)
- *Zabaione* (o *zabaglione*)
- Dulces (*dolce*) y pasteles (como la *cassata*)
- Macedonia
- Sorbete (*sorbetto*)
- Fruta (*frutta*)
- Profiteroles

Platos Italianos

Platos de verdura

- Fave al guanciale
 - Fiori di zucchini
 - Gnocchi alla romana (ñoquis romanos)
 - Panzanella, ensalada
 - Polenta
 - Radicchio alla griglia (Treviso)
 - Spinaci alla piemontese (Piamonte)
-
- Bucatini all'amatriciana (Roma), Bucatini coi Funghi, Bucatini alla Sorrentina
 - Cannelloni al Ragù, Cannelloni ai Carciofi
 - Maccheroni con le sarde (Sicilia), Pasta con le sarde (Sicilia), Papardelle al sugo di lepore, Penne all'Arrabbiata, Pansotti alla Genovese (o pansôti con salsa de nueces)
 - Rigatoni alla Pajata, Rigatoni al Forno con Salsa Aurora
 - Spaghetti aglio, olio e peperoncino, Spaghetti aglio e olio, Spaghetti Bolognese, Spaghetti con la bottarga, Spaghetti alla carbonara (Roma), Spaghetti alla Carrettiera, Spaghetti Indivolati, Spaghetti alle vongole, Spaghetti al nero di seppia, Spaghetti alla puttanesca, spaghetti al ragù (Bologna), Spaghetti allo scoglio, Spaghetti Siracusani
 - Tagliatelle alla Boscaiola, Tagliatelle ai Carciofi, Tagliatelle ai Funghi, Tagliatelle al Pomodoro, Tagliatelle al Ragù
 - Tortelloni alla zucca
 - Trenette al pesto (Génova)
 - Trofie al Pesto, Trofie al sugo di noci *Risotti*

Corresponden a los platos que incluyen arroz (Risotti) son todos ellos procedentes del norte de Italia de la Lombardía y de la región de Venecia.

- Risi e bisi, Risotto con Agoni, Risotto al Barolo, Risotto al Cavolfiore
- Risotto ai Gamberoni, Risotto al Gorgonzola, Risotto indivia e fiori di zucca
- Risotto con la luganega, Risotto mantecato con Grana Padano, Risotto alla Marinara, Risotto alla milanese (plato milanés) o Azafrán-Risotto
- Riso al nero di seppia, Riso con Piselli, Riso con i Porcini, Risotto ai Quattro Sapori
- Risotto alla romana (Roma), Risotto saltato, Risotto alla Sbirraglia, Risotto con scamorza e champagne, risotto alle seppie (Venecia)
- Riso Tonnato, Patate e Cozze, Riso alla Toscana, Riso Valdostano, Risotto allo zafferano con petto d'anatra, Risotto alla Zucca
- Sformato al Basilico, Sformato di Riso Dolce, suppli di riso (croquetas de arroz)
- Tiella di Riso.

Platos de pescado y de carne

Bistecca alla fiorentina.

- Acciughe fritte in pastella, Acciughe in carpione, Acquadella o latterino fritto, Agghiotta di pesce spada, Agnello arrosto (Cerdeña), Anguilla marinata, Anguille in umido
- Baccalà alla vicentina, Baccalà fritto, bistecca alla fiorentina, Branzino al sale, Brodetto di arselle, Brodo di pesce, Burrida
- Cacciucco (Toscana), Calamaretti fritti, Calamari in zimino, Calamari Ripieni, Capesante alla veneziana, Cappon magro, Carpaccio, Carpaccio di pesce, Cartoccio di pesce spada, Coda alla vaccinara, Costolette alla milanese, Cozze alla tarantina, Cozze fritte alla viareggina, Cozze ripiene
- Fagiano tartufato, Fegatto alla veneziana, Filetti di baccalà (Roma), Filetti di orata al cartoccio, Fritto misto, Frittata di bianchetti, Frittura mista di pesce
- Grancevola alla Veneziana
- Impanata di pesce spada, Involtini di pesce
- Manzo al barolo (Piamonte)
- Missultin e Polenta, Moscardini lessati alla genovese, Murena frita
- Nasello al forno
- Orata arrosto, Orata al forno, Orata al finocchio, ossobuco
- Pepata di cozze, Pesce a scabecciu, Pesce al cartoccio, Pesce alla pizzaiola, pesce spada (Campania, Apulia y Sicilia), Pesce spada alla siciliana, Pesce Spada arrosto in salmoriglio, Polpettine di mare
- Saltimbocca alla romana (Roma), Sarde a beccafico, Sarde arraganate (Sarde con origano e pane), Sarde grigliate, Sarde ripiene, Sarde Sfiziose Panate, Sarde in saor (Venecia), Sbroscia bolsenese, Scampi a zuppetta, Scampi gratinati, scottiglia di cinghiale, Seppie col nero alla veneziana, Seppie con i piselli, Seppie ripiene, Seppioline in umido, Sogliole alla mugnaia, Spezzatino di pollo, Spiedini ai frutti di mare, Spiedini di alici, Spiedini di anguilla, Stoccafisso alla genovese, Stoccafisso alla ligure
- Tonno sott'olio, Tortiera di cozze, Triglie alla livornese
- Zuppa di cozze, Zuppa di pesce



- **Postres**

Uno de los postres tradicionales es el helado (*gelato*), además del tiramisú, elaborado con uno de los quesos italianos típicos: el mascarpone. En Nápoles existe el *babà* (dulce con ron), mezclado con diferentes cremas y de diferentes sabores. También se encuentra el *zabaglione*, a base de huevo, marsala, azúcar y naranja.

- Amaretti (galleta de almendra y merengue)
- Cannoli
- Cantucci (galleta toscana)
- Cassata Siciliana
- Gelato
- Granita
- Panna cotta
- Panettone
- Panforte
- Parozzo
- Pignolata
- Pinza
- Pizzelle
- Ricciarelli
- Tartas (*Torta caprese*, *torta di limone* (tarta de limón de Emilia-Romaña), *torta di nocciole* (con avellanas), *torta di ricotta* (de Roma), *torta di riso* (tarta de arroz toscana))
- Tiramisú
- Turrón
- Zebaione
- Zuccotto

1.3 Breve Historia de la Cocina Ecuatoriana

El Ecuador posee una riquísima, abundante y variada cultura gastronómica. Una comida auténtica y mestiza, cocida por igual en cazuelas de barro y en viejos y ahumados peroles castellanos. Una cocina, en fin, con tradición de siglos y en la que se han fundido -o, mejor, se han cocido- sustancias, condimentos y experiencias del propio y de lejanos continentes.

Nuestros antepasados inmigrantes se plantaron aquí precisamente porque hallaron un medio generoso para su subsistencia: llanuras y florestas tropicales generosas de frutos, valles interandinos templados y benignos para la agricultura, cacería abundante.

El medio equinoccial atrapó al hombre, se prodigó hasta hacerlo sedentario y le imprimió carácter y costumbres. Este, a su vez, se integró mansamente a la naturaleza y se contagió pronto con su sensualidad y exuberancia. Su herencia arqueológica revela claramente esa sensualidad forjada por el medio, abundante de formas y de gozo vital, plagada de usos múltiples.

Pero en donde se muestra más espléndido ese realismo mágico es en sus instrumentos de cocina: ollas, cazuelas, cántaros, piedras para moler, tiestos de asado, extractores de jugo, cedazos, ralladores, moldes para hacer panes con figura de guaguas, platos iridiscentes para iluminar caldos, compoteras que se alzan sobre senos femeninos, vasijas musicales que endulzan las tareas y aligeran cansancios.

En base a tres productos de la tierra -maíz, papas, porotos- los antiguos moradores de los Andes construyeron una mesa admirable. Con el maíz lograban platos múltiples: tostado, canguil, mote, chuchuca, mazamoras y tortillas. Los choclos, por su parte, se cocinaban tiernos, algo duros para el choclomote o se molían para elaborar esa delicia culinaria que es el chumal o humita. Con la harina del germen disecado se elaboraba chicha y excelente vinagre, y de las cañas tiernas se obtenía una miel de buena calidad.

Las papas, por su parte, se comían cocidas, asadas, en puré o servían de base para platos sabrosos como los llapingachos o los locros. A su vez, los porotos se cocinaban tiernos o maduros y enriquecían ollas familiares junto a cuyes, nabos, achochas y condimentos varios.

En realidad, las carnes de la cocina indígena serrana provenían mayoritariamente de la caza y más escasamente de la ganadería. Sin embargo, su variedad no era desdeñable: llamas, guanacos, venados, corzas, cuyes, conejos, dantas, pavas, tórtolas, perdices, garzas, patos y gallaretas.



Contra lo que podría suponerse, hubo varias bebidas de consumo común, destacándose entre todas la «chicha» de maíz, elaborada con un proceso parecido al de la cerveza. También se producía «chicha» de frutas como el molle y las moras. Lugar aparte y valor especial tuvo el chaguarmishqui, equivalente ecuatoriano del pulque, obtenido del zumo del maguey.

La vida y la cocina del indígena estaban reguladas por la naturaleza, por las estaciones climáticas y por los ritos a ellas vinculados. Normalmente era simple y dependía de la caza o de la temporada de los frutos, pero tenía fechas especiales que le brindaban la oportunidad de mostrar su esplendor.

La ocasión más bella de la cocina indígena la daban las cosechas. Junto al canto coral de la recolección de papas o mazorcas estaba el lujurioso ají de cuy y hacían acto de presencia los variados potajes de la quinua, el aguamiel de maguey y la chicha madura en rincones secretos.

Si la cocina andina era importante, la de la Costa lo era aún más. Además del maíz, contaba con la yuca, el maní, los camotes, el cacao, el coco, los palmitos, aves al por mayor, carnes de animales salvajes y una variedad de frutas tropicales.

En nuestra costa existen variedades de todos géneros de peces y muchos lobos marinos, acedias, y pargos, y lizas, y pulpos, y doradas, y sábalos muy grandes, langostas, jaibas, ostras, tortugas, tiburones, morenas, y otros muchos pescados.

La variedad de combinaciones gastronómicas que se elaboró con toda esta riqueza de productos fue sorprendente. Cazuelas de pescado y de mariscos, con salsa picante de achiote y ají. Pescado con coco (sustancioso potaje que hoy mismo nos deleita). Salsa en pasta, de maní con harina de maíz (la famosa «sal prieta» de Manabí). Turrónes de maní con miel o dulces de maní molido con harina de maíz (el hasta hoy celebrado bocadillo de El Oro y Loja). Y bollos, muchos bollos, hermanos mayores -sólo por el tamaño- de los chigüiles y tamales serranos. Bollos de pescado, bollos de camote, bollos de yuca, bollos mixtos, todos envueltos en hoja de bijao, tibios y sudorosos compañeros de todo caminante.

Condimentos y yerbas, salsas y colorantes despiertan los sentidos para el ceremonial de las comidas. Y es aquí donde el trópico con sus yerbas, frutos y esencias lujuriantes: albahaca, ají, culantro, perejil, malvarrosa, arrayán, laurel, romero, achiote, canela, etcétera.

El ají fue el más noble condimento de la comida indígena. Entero o molido, crudo o cocinado, solo, relleno o mezclado con otros condimentos, fue el saborizante por antonomasia, el condimento clave de las grandes y pequeñas comidas aborígenes. El dio nombre o apellido a viandas y productos de la tierra: ají de cuy, ají de queso, ají de chochos, tomate de ají, ajiaco. Con el llamado tomate de árbol formó indisoluble pareja gastronómica y dio por descendencia una salsa rosada digna de los paladares



más exigentes. Desde entonces y para siempre, el ají y su cohorte se convirtieron en el non plus ultra del buen gusto popular.

La llegada de España a estas tierras fue, en cuanto a la comida, pródiga de sorpresas. En esto, como en todo, fue un encuentro de mundos diferentes, con elementos propios y costumbres diversas. Y los conquistadores, absortos ante un mundo exuberante que no alcanzaban a entender, apenas si atinaron a sobre nombrar frutos y comidas de América tomando como ejemplo las cosas de su tierra que les recordaban algún lejano parecido: ala palta llamaron pera; a la quinua, arroz pequeño; al mamey, melocotón; a la tuna, higo; a la flor de maguey, alcaparra; a la tortilla, pan; a la chicha, vino. Pasada la sorpresa, los europeos se adhirieron con entusiasmo a los frutos y viandas americanos, y los indios, al menos en esto, lograron un empate que era una victoria.

El aporte español a nuestra cocina fue de carácter doble: por una parte, trajo a nuestro suelo elementos y experiencias europeos y africanos; por otra, permitió el intercambio de cosas y animales aborígenes hasta entonces de uso local y limitado. Fue así que nos llegaron cerdos, reses y ovejas, pavos, gallinas, ajos y cebollas, trigo, cebada, habas, coles, tomates, cítricos, plátanos y caña de azúcar.

Enriquecida con nuevos elementos, la cocina popular ecuatoriana pudo desarrollar sus propias tradiciones regionales, inventar nuevas viandas y cocinar tierna y amorosamente, durante tres siglos, los potajes de la succulenta gastronomía nacional.

Uno de los hechos más significativos de la nueva situación fue la adopción popular del chancho, el borrego, los pavos y las gallinas, que pasaron a convertirse en animales domésticos de la mayoría de la población, mejorando la dieta y reforzando el arte culinario.

Especial importancia cobró la manteca de chancho, densa y sabrosa, que pese a no tener el aceite de oliva, permitió la lubricación de los viejos potajes de la tierra y la realización de una amplia gama de frituras. La carne del porcino, por su parte, vino a enriquecer el vientre de tamales serraniegos y de bollos costeños y a engordar el de por sí sabroso locro de quinua. También existen nuevos locros, como el de cuero o el arroz de cebada con espinazo. Aprovechado en todas sus posibilidades, el chancho se volvió recurso pródigo para el asador, la paila y los embutidos familiares; con ello aparecieron los múltiples hornados, el jugoso sancocho de paila, la empalagosa fritada y esa roja serpiente de la longaniza, cargada de achiote y ahumada largamente en los cordeles de la cocina. El chancho se volvió inclusive vehículo de convivencia social.

Con el borrego sucedió algo igual, aunque en escala menor, por la no adaptación del animal a los climas calientes. Con todo, el humilde ovino sirvió de base para soberbios platos populares: chanfaina, treinta y uno, yaguarlocro o mondongo



cocinado en chicha de jora. Otro pariente suyo, el chivo, fue a su vez motivo de una delicada creación culinaria: el popular seco de chivo.

La gallina vino a completar el terceto de carnes populares. Criada en todos los patios y corrales campesinos, se convirtió en proveedora de huevos y recurso de urgencia para toda ocasión inesperada. Particular importancia logró en la Costa, donde el aguado de gallina, «espeso como para que se pare la cuchara», vino a ser plato central y prueba plena de la habilidad de las cocineras.

La vaca, aunque menos numerosa en los corrales familiares, rindió también su fruto en las hábiles manos de sus mujeres. Su carne ingresó a la olla ecuatoriana para integrar el sancocho, émulo del puchero español, rebosante de plátanos pelados, de yuca y de trozos de choclo tierno. El queso, por su parte, pasó a ser ingrediente indispensable de salsas y pasteles. Queso para tortillas de maíz, queso para empanadas, queso para llapingachos, queso para chiguiles, queso para choclotandas, queso para ajíes, queso para acompañar al maduro cocinado o para rellenar el maduro al horno, queso para el pan, queso para todo.

La comida ecuatoriana actual es, pues, el resultado de una rica tradición culinaria, en la que se combinan sustancias y costumbres de varios continentes, mezcladas sabiamente en el crisol del buen gusto popular. Una cultura auténtica, macerada por siglos, en la que nada falta salvo, quizá, un vino generoso y de factura propia.

A pesar de ser un país pequeño, la gastronomía de Ecuador es bastante variada, esto se debe a que dentro del país se encuentran cuatro regiones naturales (costa, Andes, amazonía e insular) las cuales tienen diferentes costumbres y tradiciones. En base a las regiones naturales del país se subdividen los diferentes platos típicos e ingredientes principales. La gastronomía costeña es muy variada, se basa principalmente en pescados (tanto de río como de mar) especialmente la corvina y la trucha. Los plátanos también hacen parte importante de la culinaria típica (verdes, maduros o guineos). Los platos costeños más importantes son: encebollado de pescado, muchines de yuca, patacón, sopa marinera, arroz guayaco, ceviche, corviche, bandera, encocado, sancocho de bagre, etc.

1.3.1 Gastronomía de Ecuador- Productos

Pescado

El pescado que suele comerse en la costa ecuatoriana es conseguido de las aguas del Océano Pacífico o de los innumerables ríos navegables de la zona.

Plátano

Ecuador es un fuerte país exportador de plátano, por lo que este representa un importante elemento en la gastronomía, en especial en la costa ecuatoriana. Existen tres principales variedades de plátano, siendo las tres más importantes: el plátano verde, el plátano maduro y el banano. El plátano verde suele comerse frito, en forma de chifles, patacones o hervido, se prepara salado y es de consistencia dura. El plátano maduro suele comerse frito o hervido de igual manera, tiene un sabor más dulce y una consistencia más suave, y el banano suele comerse crudo como una fruta cualquiera, aunque también hay una variedad de bebidas y postres preparados a base del mismo.

Verduras y Legumbres

Las verduras están presentes en diferentes formas, el arroz, el plátano verde o maduro, la yuca, o la salsa de maní (cacahuete) tostado y molido. El maíz se suele comer en las muy populares tortillas de maíz conocidas como bonitísimas, cocinan los choclos (elotes) en agua y sal, las mazamorras y los comen con queso fresco. Igual los frijoles, que acompañan a muchos de sus platos. El puré de papas o lo sirven de base para platos como los llapingachos que son tortillas de papa o los locros.

Carnes

Se suele comer carne de res, borrego y chivo. Algunos platos se combinan con verduras como el seco que son trozos de carne servida con arroz. Dentro de los platos exóticos se tiene el cuy, que suele comerse asado en las celebraciones de ciertas partes del país. La carne de chancho (*cerdo, lechón*) se come en varios lugares del país, participa en la elaboración de diversos platos, algunos de ellos como fritada, hornado, chugchucaras.

Es de destacar de la cocina de Ecuador los caldos (*sopas, sancochos y locros*) que suelen prepararse con verduras muy diversas y carne de gallina, son frecuentemente servidos en los mercados callejeros como desayuno. Algunos de ellos son muy populares como el Yahuarlocro que es una sopa de papas que lleva como ingrediente particular carne de borrego y una salsa especial con sangre de borrego o cordero.

Gastronomía costeña

La gastronomía costeña es muy variada, se basa principalmente en pescados (tanto de río como de mar) especialmente la corvina y la trucha. Los plátanos también hacen parte importante de la culinaria típica (verdes, maduros o guineos). Los platos costeños más importantes son: encebollado de pescado, muchines de yuca, patacón, sopa marinera, arroz guayaco, ceviche, corviche, bandera, encocado, sancocho de bagre, etc.

Platos por regiones

- Provincia de Pichincha: entre sus platos típicos tienen el Ceviche de Palmito, Locro de papas, Cerdo horneado, cuy horneado y Seco de Guanta.
- Provincia del Carchi: son tradicionales los preparados con papas, habas, choclos, carne de cerdo, de cuy y de gallina. Hay varios platos típicos, pero se destaca el llamado “horneado pastuso”, con tortillas de papa, habas y mellocos
- Provincia de Imbabura: Entre sus platos típicos tienen el Caldo de Pata, Hornado, Empanadas de Morocho, Helados de Paila, Arrope de Mora, Nogadas
- Provincia del Cotopaxi : el plato típico se llama Chugchucaras. Está formado por Cuero de Cerdo reventado, Mote, empanadas, canguil, Plátanos maduros, choclos. La bebida tradicional es la chicha. Se lo puede acompañar con cervezas o gaseosas
- Provincia de Tungurahua: se disfruta la deliciosa colada morada acompañada con una porción de pan o también con las guaguas de pan
- Provincia de Bolívar: Entre los platos típicos de la zona están: el Moloco o torta de papas, tortillas de maíz en tiesto, pan de los finados, el Sancocho, buñuelos y bolas de verde.
- Provincia de Chimborazo: Sus platos más comunes son: Yahuarlocro, Hornado, Tortillas de Maíz, Tortas de papas, Fritada. Entre las bebidas alcohólicas están el Canelazo, Chicha con huevo.
- Provincia del Cañar: Sus platos son preparados a base de Maíz, las Humitas, los Tamales, tortillas de maíz. El motepiíllo con queso es también muy conocido entre los alimentos más solicitados en esta provincia.
- Provincia del Azuay: Cuy a la Brasa es uno de los platos típicos de la provincia, así como el motepillo.
- Provincia de Loja: Chivo al Hueco, Plato típico de la provincia. El Repe Blanco, preparado a base de Guineo Verde y Quesillo.
- Provincia de Sto. Domingo de los Tsachilas: arroz Blanco acompañando la carne, pollo y pescado.
- Islas Galápagos: Arroz Blanco acompañando la carne, pollo y pescado.
- provincia del Guayas: ceviche, llapingacho, arroz con menestra, encebollado de albacora.



Bebidas

Alcohólicas


Los aguardientes de caña son muy populares en la provincia del Azuay y la provincia de Manabí donde se elaboran diversas bebidas alcohólicas como el llamado *currincho*, la *guanchaca*, el *quemado* o *canelazo* que es a base de canela y la famosa Caña; ciertas bebidas de estas provincias llevan aderezos de frutos y productos nativos como la miel y la grosella y muchos cítricos como la naranja, mandarina, limón e injertos de estas frutas con otras, incluso se mezclan con agua de flores nativas y hojas de otros frutos medicinales y exóticos como la hierba luisa o la manzanilla. Otra bebida es el *pájaro azul* que es aguardiente de caña de azúcar mezclado con las cáscara de la mandarina, que al hervir le da ese color azulado. En especial la chicha que es un preparado a base de yuca, mote o maíz. De igual manera se toma, puntas (licor de caña) y cerveza.

CAPITULO 2

2. Elaboración de entrada, ensalada, y una sopa fusionada en la cocina de Italia-Ecuador.



FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD CARRERA GASTRONOMIA

FICHA TECNICA DE: Carpaccio de Langostinos					FECHA: 18-1-12	
C. BRUTA	INGREDIENTES	U.C	C. NETA	REND. EST	PRECIO U.	PRECIO C.U
250gr	Langostinos	Kg.	250gr	100%	4	4
454gr	Ajo	Kg.	30gr.	6%	0.06	1
250gr	Aceite de oliva	Kg.	30gr	12%	0.30	2.50
250gr	Vinagre balsámico	Kg.	30gr	12%	0.48	4
28gr	Romero	Kg.	1gr	3%	0.09	2.50
50gr	Orégano	Kg.	1gr	2%	0.01	0.70
28gr	Eneldo	Kg.	1gr	3%	0.09	2.50
1kg	Sal	Kg.	5gr	0.05%	0.01	0.75
50gr	Pimienta	Kg.	1gr	2%	0.01	0.85
Total			349gr		5.05	
CANT. PRODUCIDA: 349gr CANT. PORCIONES: 1 DE: 349gr gr. Costo porción: \$5.05						
TECNICAS: <ul style="list-style-type: none"> • Prensar con papel film • Uso de mortero para hierbas • Marinado 				FOTO: 		
RECETA: Carpaccio de Langostino						

**Preparación:**

- Colocar los langostinos entre 2 laminas de papel film y prensar entre 2 tablas hasta que este fino.
- Colocar el resto de ingredientes sobre los langostinos.
- Dejar reposar durante 1hr mínimo antes de servir.

MISE EN PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
<ul style="list-style-type: none">• Pelar y limpiar los langostinos• Picar el ajo• Moler las hierbas	Lamina fina de carne de langostinos con aceite, vinagre y hierbas sobre la misma.	Se puede realizar una variación con trucha.



FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD
CARRERA GASTRONOMIA

FICHA TECNICA DE: Ensalada Caprese con camarones al ajillo

FECHA: 18-1-12

C. BRUTA	INGREDIENTES	U.C	C. NETA	REND. EST	PRECIO U.	PRECIO C.U
1kg	Camarones	Kg	150gr	15%	1.11	7.40
250gr	Aceite de oliva	Kg	15gr	6%	0.15	2.50
454gr	Ajo	Kg	15gr	3%	0.03	1
1kg	Cebolla	Kg	30gr	3%	0.03	1
50gr	Aji	Kg	15gr	30%	0.12	0.40
250gr	Crema de leche	Kg	60gr	24%	0.28	1.20
50gr	Cilantro	Kg	10gr	20%	0.05	0.25
1kg	Tomate	Kg	120gr	12%	0.24	2
250gr	Mozarella	Kg	100gr	40%	0.92	2.30
50gr	Albahaca	Kg	30gr	60%	0.69	1.15
1kg	Sal	Kg	10gr	1%	0.01	0.75
50gr	Pimienta	kg	5gr	10%	0.08	0.85
TOTAL			560		3.78	

CANT. PRODUCIDA: 560gr

CANT. PORCIONES: 1

DE: 560 gr.

Costo porción: \$3.78

TECNICAS:

- Limpiar camarones
- Picar brunoise
- Saltear
- Tomate concassé
- Laminado de mozzarella

FOTO:



RECETA: Ensalada Caprese con camarones al ajillo

**Preparación:**

- En un sartén colocar el aceite y sofreír durante 1min el ajo, la cebolla y el ají.
- Colocar los camarones y cocinar de 3 a 5 min.
- Posteriormente colocamos la crema de leche y el cilantro y dejamos reposar 5min.
- 1tomate pera cortado en láminas de 1cm de grosor
- 8 laminas de 1cm de queso mozzarella cilíndrico
- 1cda de albahaca cortada en juliana
- Sal y pimienta

- Para armar el plato colocamos el tomate y la mozzarella intercalado y roseamos con la albahaca y servimos los camarones en el centro.


MISE EN PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
<ul style="list-style-type: none"> • Lavar limpiar los camarones • Picar cebolla, ajo, cilantro • Ají, limpiar, cortar vena, sacar pepas , y picar • Lavar, cortar tomate en láminas • Queso mozzarella cortar en laminas • Cortar en juliana albahaca 	<p>Tomate riñón con laminas de queso mozarela, camarones al ajillo salteados , y juliana de albahaca, presentado en un plato base.</p>	<p>Se puede elaborar también con langostinos, como variante en vez de la albahaca se puede elaborar con rúcula.</p>



**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD
CARRERA GASTRONOMIA**

FICHA TECNICA DE: Minestrone				FECHA: 18-1-12		
C. BRUTA	INGREDIENTES	U.C	C. NETA	REND. EST	PRECIO U.	PRECIO C.U
1kg	Papa	Kg	120gr	12%	0.07	0.65
454gr	Zanahoria	Kg	30gr	6%	0.03	0.50
1kg	Cebolla	Kg	30gr	3%	0.03	1
454gr	Frejol	Kg	30gr	6%	0.06	1
454gr	Alverja	Kg	30gr	6%	0.06	0.95
1kg	Espinaca	Kg	30gr	3%	0.09	3.20
350gr	Apio	Kg	20gr	5%	0.04	0.75
454gr	Ajo	Kg	10gr	2%	0.02	1
200gr	Tocino	Kg	50gr	25%	0.85	3.40
1kg	Longaniza	Kg	40gr	4%	0.24	6
50gr	Laurel	Kg	5gr	10%	0.14	1.45
50gr	Perejil	Kg	5gr	10%	0.02	0.25
28gr	Tomillo	Kg	5gr	18%	0.45	2.50
28gr	Romero	Kg	5gr	18%	0.45	2.50
50gr	cilantro	Kg	5gr	5%	0.02	0.25
1kg	Sal	Kg	15gr	15%	0.01	0.75
50gr	Pimienta	Kg	5gr	5%	0.08	0.85
TOTAL			435		\$ 2.67	

CANT. PRODUCIDA: 435
CANT. PORCIONES: DE: 435 gr. Costo porción: \$2.67

<p>TECNICAS:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Corte mirepoix • Brunoise 	<p>FOTO:</p> 
--	--



RECETA: Minestrone

Preparación:

- En un sartén colocar el tocino y la longaniza por un par de minutos hasta que se doren un poco y suelten la grasa
- Colocamos el ajo, cebolla, puerro, nabo, apio, espinaca y salteamos de 2 a 4min hasta q se doren un poco.
- Colocamos los tubérculos y granos como frejol, arvejas, zanahoria y papa y agregamos agua, medio litro, si es posible mineral mejor.
- Cocinamos hasta que de hervor, bajamos el fuego y cocinamos por 2hrs hasta que se las verduras se hayan deshecho un poco.
- Servimos.


MISE EN PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
<ul style="list-style-type: none"> • Pelar, picar papas, zanahoria • Picar cebolla, ajo,pererjil • Espinaca, lavar, cortar tallos , picar • Tocino, picar en brunoise • Granos lavar • Longaniza cortar en rodajas de un centímetro 	<p>Sopa contundente con mezcla de granos, tubérculos y embutidos de cerdo presentado en un plato hondo</p>	<p>Sopa que se la puede acompañar también con queso parmesano, y pan de ajo.</p>

CAPITULO 3

3. Elaboración de platos fuertes fusionando en la cocina de Italia- Ecuador



FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD CARRERA GASTRONOMIA

FICHA TECNICA DE: Quisoto al Pomodoro con hilos de tilapia FECHA: 18-1-12						
C. BRUTA	INGREDIENTES	U.C	C. NETA	REND. EST	PRECIO U.	PRECIO C.U
500gr	Quinoa	Kg	200gr	40%	0.96	2.40
1kg	Tomate	Kg	120gr	12%	0.12	1
1kg	Tilapia	Kg	80gr	8%	0.32	4
1kg	Cebolla	Kg	30gr	3%	0.03	1
454gr	Ajo	Kg	20gr	4%	0.04	1
1kg	Fondo de pollo	Kg	500gr	50%	1	2
28gr	Pimentón esp	Kg	5gr	18%	0.45	2.50
28gr	Azafrán	Kg	5gr	18%	0.45	2.50
1kg	Sal	Kg	15gr	10%	0.01	0.75
50gr	Pimienta	Kg	5gr	10%	0.08	0.85
TOTAL			530		\$3.46	
CANT. PRODUCIDA: 980gr						
CANT. PORCIONES: 1 DE: 530 gr. Costo porción: \$3.46						
TECNICAS:				FOTO:		
<ul style="list-style-type: none"> • Deshilado • Concasse • Brunoise 						

RECETA: Quisoto al Pomodoro con hilos de Tilapia

Preparación:

- En un sartén sofreír el ajo y la cebolla por 2min a fuego bajo.
- Colocar la quinua por 2min más y agregar el tomate y el fondo.
- Cada vez que se seque agregamos el fondo hasta que suavice, removiendo de poco a poco.
- Salpimentamos y colocamos las especias
- Servimos y espolvoreamos sobre este los hilos de tilapia.

MISE EN PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
<ul style="list-style-type: none"> • Lavar Quinua • Tomate lavar, cortar pelar • Picar cebolla y ajo • Tilapia lavar, quitar viseras, esqueleto, filetear y cortar finamente 	<p>Un plato fuerte con quinua, con una salsa roja y con hilos crocantes de tilapia que dan altura al plato.</p>	<p>Se lo puede elaborar también con vegetales con un crocante de camote</p>



**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD
CARRERA GASTRONOMIA**

FICHA TECNICA DE: Tagliatelle de cerdo a la Puttanesca						
						FECHA: 18-1-12
C. BRUTA	INGREDIENTES	U.C	C. NETA	REND. EST	PRECIO U.	PRECIO C.U
1kg	Harina	Kg	250gr	25%	0.40	1.60
60gr	Huevo	Kg	60gr	100%	0.12	0.12
1kg	Sal	Kg	5gr	5%	0.01	0.75
250gr	Aceite de oliva	Kg	30gr	12%	0.30	2.50
250gr	Anchoas	Kg	20gr	8%	0.22	2.70
1kg	Tomate	Kg	120gr	12%	0.12	1
50gr	Orégano	Kg	10gr	20%	0.14	0.70
100gr	Alcaparras	Kg	15gr	15%	0.36	2.40
250gr	Aceituna	Kg	60gr	24%	0.42	1.75
TOTAL			570		\$ 2.09	
<p>CANT. PRODUCIDA: 570 CANT. PORCIONES: 1 DE: 570 gr. Costo porción: \$2.09</p>						
<p>TECNICAS:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Amasado • Salteado 				<p>FOTO:</p> 		



RECETA: Tagliatelle de maíz a la Puttanesca

Preparación:

Para la masa:

- En un mesón colocar la harina, el huevo, la sal y el aceite juntos y amasar hasta lograr una masa homogénea y flexible.
- Hacer una bola y dejar reposar durante 10min en frío.
- Estirar y cortar la masa.

Para la salsa:

- En un sartén colocar el aceite y las anchoas, remover hasta que se deshaga a fuego lento.
- Agregar el ajo por 20seg y agregar los tomates.
- Cuando de hervor bajamos el fuego y dejamos cocinar por 20min.
- Retiramos del fuego y procedemos a cocinar la pasta.
- Cuando la pasta ya este cerca de la cocción, regresamos la salsa a fuego, agregamos el orégano, alcaparras y aceitunas, rectificamos la salsa y servimos.

MISE EN PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
<ul style="list-style-type: none"> • Lavar, cortar y picar tomate • Picar alcaparras, aceitunas, anchoas • Hacer una mezcla homogénea para formar una buena pasta 	<p>Tagliatelle de maíz con salsa roja con una mezcla de aceitunas, anchoas y alcaparras, presentado como plato fuerte.</p>	<p>La pasta de maíz puede ser combinada con cualquier tipo de salsa, recomendamos también con una salsa Alfredo, carbonara, boloñesa.</p>



FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD CARRERA GASTRONOMIA

FICHA TECNICA DE: Tortellini de Cerdo en salsa de Maracuyá **FECHA:** 18-1-12

C. BRUTA	INGREDIENTES	U.C	C. NETA	REND. EST	PRECIO U.	PRECIO C.U
1kg	Harina	Kg	250gr	25%	0.40	1.60
60gr	Huevo	Kg	60gr	100%	0.12	0.12
1kg	Sal	Kg	5gr	1%	0.01	0.75
250gr	Aceite de oliva	Kg	15gr	6%	0.15	2.50
1kg	Cerdo	Kg	50gr	5%	0.40	8
1kg	Cebolla	Kg	20gr	2%	0.02	1
454gr	Ajo	Kg	10gr	2%	0.02	1
50gr	Cilantro	Kg	15gr	30%	0.07	0.25
454gr	Ajo	Kg	15gr	3%	0.03	1
1kg	Cebolla	Kg	30gr	3%	0.03	1
1kg	Azúcar	Kg	30gr	3%	0.04	1.50
1kg	Maracuyá	Kg	120gr	12%	0.45	3.75
TOTAL			620		\$1.76	

CANT. PRODUCIDA: 620

CANT. PORCIONES: 1

DE: 620 gr.

Costo porción: \$1.76

TECNICAS:

- Amasado
- Brunoise

FOTO:




RECETA: Tortellini de Cerdo en salsa de Maracuyá
Preparación:
Para la masa:

- En un mesón colocar la harina, el huevo, la sal y el aceite juntos y amasar hasta lograr una masa homogénea y flexible.
- Hacer una bola y dejar reposar durante 10min en frío.
- Estirar y cortar la masa.

Para el Relleno:

Picar la cebolla, ajo , cilantro

Desmenuzar el cerdo

Poner en una sartén aceite, cebolla, ajo , cerdo, cilantro, sal , pimienta.

Para salsa de Maracuyá:

- Colocamos en un sartén el aceite, junto al ajo y la cebolla y cocinamos por 2min, controlando que no se doren.
- Agregamos el fondo y la pulpa de maracuyá y llevamos a hervor hasta que se reduzca un poco.
- Servimos.

MISE EN PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
<ul style="list-style-type: none"> • Hacer una mezcla homogénea para formar una buena pasta • Picar cebolla, ajo, cilantro • Cerdo limpiar, cortar en cubos • Maracuyá lavar, sacar pulpa 	<p>Tortellini de cerdo bañado en salsa de maracuyá.</p>	<p>Los tortelinnis pueden ser combinados con pollo en vez de cerdo.</p>

CAPITULO 4

4. Elaboración de dos postres típicos



FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD CARRERA GASTRONOMIA

FICHA TECNICA DE: Gelato de mozarella con uvilla						FECHA: 18-1-12
C. BRUTA	INGREDIENTES	U.C	C. NETA	REND. EST	PRECIO U.	PRECIO C.U
1lt	Leche	Kg	1lt	100%	0.60	0.60
240gr	Yemas	Kg	80gr	33%	0.16	0.48
1kg	Azúcar	Kg	400gr	40%	0.60	1.50
250gr	Mozarella	Kg	200gr	80%	0.46	2.30
1kg	Uvilla	Kg	200gr	20%	0.56	2.80
TOTAL			235		\$0.30	
CANT. PRODUCIDA: 1.880gr						
CANT. PORCIONES: 8 DE: 235 gr. Costo porción: \$0.30						
TECNICAS:				FOTO:		
<ul style="list-style-type: none"> • Batir • Caramelizar. 						
RECETA: Gelato de mozarella con uvilla						

**Preparación:****Para helado Mozarela:**

- Hervir la leche, reservar
- Batir las yemas con azúcar hasta formar una crema y poco a poco ir poniendo la leche caliente moviendo rápidamente sin que se cocine las yemas, agregar el queso mozarela rallado en la misma cacerola llevar a fuego medio hasta que se derrita el queso .

Salsa de Uvilla:

- En una cacerola poner azúcar con un poco de agua y las uvillas picadas finamente, hasta que se reduzca y forme una salsa espesa.
- Servir.

MISE EN PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
<ul style="list-style-type: none"> • Separar yemas de las claras • Mozarela rayar • Uvillas, sacar cascara, lavar y cortar 	Helado mozarela, blanco con el contraste de una miel amarillo de uvilla	El helado de Mozarela se lo puede combinar con dulce de higos, y ralladura de chispiola.



**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD
CARRERA GASTRONOMIA**

FICHA TECNICA DE: Panna Cotta con dulce de higos

FECHA: 18-1-12

C. BRUTA	INGREDIENTES	U.C	C. NETA	REND. EST	PRECIO U.	PRECIO C.U
10gr	Gelatina sin sabor	Kg	10gr	100%	0.60	0.60
1lt	Crema de leche	Kg	1lt	100%	4.80	4.80
1kg	Azúcar	Kg	300gr	30%	0.45	1.50
1kg	Higos	Kg	200gr	20%	0.60	3
50gr	Clavo	Kg	5gr	10%	0.10	1
50gr	Canela	Kg	5gr	10%	0.08	0.80
TOTAL			253		\$1.65	

CANT. PRODUCIDA: 1.520gr

CANT. PORCIONES: 4

DE: 253 gr.

Costo porción: \$ 1.65

TECNICAS:

- Hidratación
- Cocción

FOTO:



RECETA: Panna Cotta con dulce de higos

Preparación:

- Hidratar gelatina
- Cocinar la crema con azúcar por 15 minutos sin dejar remover
- Retirar del fuego y colocar la gelatina
- Poner la mezcla en moldes y dejar enfriar en moldes

**Dulce de Higo:**

- Hacer una miel con azúcar y colocar los higos junto con el clavo de olor y la canela, cocinar por una hora y media, y servir este dulce sobre panna cotta.

MISE EN PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
<ul style="list-style-type: none">• Hidratar gelatina• Higos cortar, en cuartos	Panna cotta elaborada en un molde, con dulce de higos	Preferiblemente presentar frio el plato, y como variante con mango.



CONCLUSIONES:

En conclusión, se puede ver que la comida de Italia es magnífica. Es una comida rica, pues es compuesta de frutas, legumbres, cereales, y especias que dan sabor. Y es una comida bella también, pues hay una historia y un significado detrás de cada plato.

La Gastronomía de Ecuador es una cocina donde predomina la variedad de ingredientes, debe tenerse en cuenta que Ecuador tiene acceso a tres diferentes tipos de recursos culinarios, el pescado por las costas del Océano Pacífico así como las islas Galápagos , segundo a los Andes y por último la selva amazónica . La cocina gira en torno a estas tres fuentes de ingredientes, haciendo que las personas y las etnias de la zona puedan elaborar diversos platos autóctonos.

RECOMENDACIONES

Recomendamos que apliquen esta nueva cocina para que tengan una nueva experiencia de sabores y texturas y sugerimos que apliquen nuestras recetas para elaborar nuevos platos

usen estas técnicas que estamos aplicando para un mejor manejo de la cocina en la manipulación de alimentos , para optimizar tiempos para poder tener una salud optima para conseguir una dieta variada e interesante lo cual hace posible que cubra todas las expectativas de los diferentes hábitos de las personas.

BIBLIOGRAFIA

- 365 Recetas Rápidas y Sanas, Kirsten Hartvig, Blueme, 2006
- Guía completa de las Técnicas Culinarias, Jeni Wright y Eric Treuillé, Blueme, 1997.



GLOSARIO

- **Mise en Place:**

Del vocablo francés que se ha venido interpretando como la “puesta a punto” en algunos departamentos como Cocina, Bar y Restaurante.

El mise en place se compone de serie de trabajos preparatorios que se realizan antes de abrir el comedor o Bar. Tiene por objeto organizar todo lo necesario para que el servicio sea más rápido y eficaz, evitando improvisaciones.

- **Corte Brunoise:**

Se trata de un corte en pequeños cubos de 2 mm. de lado.

- **Corte Juliana:**

Se trata de un corte del grosor de un fósforo (2 mm. de ancho por 2 mm. de espesor) y un largo no mayor de 6 cm.

- **Corte Mirepoix:**

Se trata de un corte en cubos de 1,5 cm. de lado aproximadamente, se utiliza generalmente en verduras que luego serán salteadas en aceite o manteca clarificada a fuego suave y utilizadas como base de salsas o caldos, etc.

ANEXOS:

1. CARPACCHIO DE LANGOSTINOS



2. ENSALADA CAPRESE CON CAMARONES AL AJILLO



3. MINISTRONE



4. QUISOTTO CON TILAPIA



5. TAGLIATELLE A LA PUTANESCA



6. TORTELINI CON CERDO Y MARACUYA



7. GELATO DE MOZARELA CON MIEL DE UVILLA



8. PANNA COTTA CON HIGO





AUTORIA

El contenido, ideas y opiniones del presente trabajo de graduación titulado: “LA COCINA FUSION: ANTECEDENTES Y NUEVAS PROPUESTAS EN 8 RECETAS APLICADA EN LA COCINA ITALIANO-ECUATORIANO”, son de exclusiva responsabilidad de sus autores, quienes firman a continuación:

María Gabriela Arteaga González.

Paul Cornelio Vicuña Serrano.